RECOVERY KERNEL

Ẹ̀rọ ìmọ̀ nípa àwọn ohun tó máa ń lò tí ó ṣànyan.

BÍ Ó YẸ LÁYÈ LÓKÚNRIN ỌTÍ

Lilo ìlànà ìmúṣiṣẹpọ̀ Recovery Kernel.

Ise lilo ohun ọ̀nà kan · Gbigba ohun ọ̀nà jùlọ · Ohun ọ̀nà (beer/wine/spirits) · Ise ohun ọ̀nà pẹ̀lu àwọn ọgbin.

⚠ ORISUN ITAN TI O LE RÌRAN – KÍKẸRÚTÍN IMỌLẸ. | Iṣòkan: pe Ẹjọ pàtàkì: Ẹjọ pàtàkì: 112 tàbí ṣayẹwo Nigeria Suicide Prevention: 08062106493.

Ìṣàtúnjú láti ohun ọ̀nà kan le ṣe àìfàni. Ka apá 3 kódà.

Àkọsílẹ̀ kan lábíbi.

Ìṣe ìrìnàyè yìí bẹ̀rẹ̀ pẹ̀lú ohun kan tí kò ṣe pípẹ́ lọ́dọ̀ gbogbo ìṣe ìrìnàyè Recovery Kernel: ìfìtàn ilẹ́hètí ọjọ́wùdì tí o yẹ kí a ka láti bẹ̀rẹ̀.

Ìpari ohun ọ́kà tí ó le máa ń pàá èyìn rẹ. Kíki sí, kò si bí ìṣe kan. Ó lè ṣẹ̀dá ìtànjọ, ìwọn ọ̀na ọkàn tí ó pọ, àti ìgbàjá tí wọ́n ṣe mọ́ ní "delirium tremens" tí ó sì le máa ń pàá èyìn fún gbogbo ẹlẹ́fùn 15% bí o ti ṣe pataki láìsán ìrètí ọkàn. Èyí kò jẹ́ ohun tí ó wà nípa ìpari ohun ọ́kà kan, ohun ọ́kà mìíràn, tàbí paapaa ìpari ohun ọ́kà tó máa ń ṣiṣe pípẹ. Èyí jẹ́ ohun tí ó wà fún ohun ọ́kà nìkan — àti fún "benzodiazepines," eyí tí ó ṣiṣẹ́ nípa ìwọn ọ̀na kan náà.

Bí ó ba jẹ pé ọ́n ń nù àkànlẹ́, lórí lóòrì, kíkún ní ìgbà gbogbo—níti pé ọ́n ń nù láti ṣiṣẹ, nù ní òwúrọ, tí a sì rí ìtẹ̀lé, ìpànyà, tàbí ìbàjẹ́ bí ó ti ṣe pàtàkì fún ọ́n láti lò ohun kan náà fún àwọn èèsì inú díẹ̀—ọ̀yá má ń daàmú nípa rírá bí kóò sì ni ìrètí àjójúté. Àṣà ìdánimọ́ "Recovery Kernel" tí ó wà nínú ìwífún yìí tẹle ọ́n láti de òun tó ṣe pataki fún ìgbésẹ̀ rẹ. Ṣùgbọ́n, ìgbésẹ̀ àkọkọ́ kò ni ohun èlégbèdé kan. Ó jẹ ipe sí dokítà, ilé ìwòrá ọ̀rọ̀, tàbí ibi tó ṣe ìṣàjúkọ fún ìdánimọ́ra.

Fún àwọn tí wọ́n n'oòrùn láìsán ìdánimọ̀ ara – wọ́n ti n'oòrùn ní ọna tó le ṣẹ́kù, ṣùgbọ́n kò ṣe òunbó kan láti gbé ìtànimọ̀ ara kúrò — ìṣe àwọn tí ó wà lórí bíi náà yí ó tún jẹ́ pàtàkì. Ìyíká yìí jẹ́ ọrọ-ẹ̀mí àti pàtàkì. Bítí o bá ṣe ìbánijò pé kíní ẹgbẹ́ tí o wà nínú, gbiyanju láti ṣàlàyé ohun tó yẹ, kúrò sí ohun tó le pèsè, àti láti ra ìwọyí ọjọ́.

⚠ TÍ Ó BÁYI PE O NÌ LÓRÙN LÁTI GBE ALKOHOL – DÚNLẸ, WỌ ÀKÉYÈYÌ YÍ.

- Ṣe o nùn ọ̀sán ní ìgbà owúrọ́ láti da ìṣanrere kúrò?
- Ṣe o ni ìtẹ̀rún, ọ̀pọ̀ àìní, tàbí ìbàjẹ́ nígbà tí o kò baa mu fiínfìn fún àwọn wakati pipẹ́?
- Ṣe ò tí ní ìṣe ìtẹ̀rún tàbí àìnílùrò nífẹ̀ tí o yípa ọ̀sìn tàbí dímú ìwọn ohun ilẹ̀?
- Ṣe o ti n mu ohun kan lórí láti gbé ìsìn fún ọ̀sù, ópà, tàbí ọ̀dún?

Bí ó ti ṣẹ́yìn sí ohun kìkan lára wọ̀nyín: maṣe da ìdánìwájú fún ìgbà díẹ̀. Pe ọ̀kọ̀ àárùn rẹ, lọ sí ilé ìwò tí ó ṣe pàtàkì, tàbí kan láaye ìfọwójú fún ohun tó máa ń ṣíṣe nípa ìdánìwájú ohun tó ń mú ìgbàjẹ. Èyí kò jẹ́ ìpèsè. Ó jẹ́ àṣàyàn ọ̀kùnrin. Ìdánìwájú ohun tó ń mú ìgbàjẹ pẹ̀lú ìtọ̀ju tí a ṣe nípa ọ̀kùnrin, pípẹ́ sí ìdánìwájú benzodiazepine, jẹ́ ohun tí a máa nṣe. Ó ṣábáyé àwọn ènìyàn. Jọwójú rí.

Lẹ́yìn tí o ti ṣìṣẹ̀pọ̀ láti àárùn, bí kò ṣe lápapo nípa ìdánimọ̀ ọrọ̀ títí, tabi nísé pé ó ti jẹ́rí pé òun kìí ṣe abójú tó ń lòdìjà, ìwọn ìgbàpọ̀ Recovery Kernel náà tí a ṣẹ̀da fún rírùkọ yìí wọ́pọ́ fún ohun tó wà nínú ara rẹ àti ọ̀na ìṣìdílélófìn rẹ.

Ọpọ̀ àìní – Kíni Èrò Tí Álùkọ̀ Ṣe Fún Ipá Rẹ̀.

THE CENTURION – Ohun tó jẹ́ ọ̀nà ìṣe àjọ tí ó pèsèyìn nígbà gbogbo.

Ọti jẹ́ ọ̀kan lára àwọn ohun tó máa ń lò tí ó pàtàkì nígbà tí kò ṣíṣe nipasẹ̀ ọ̀kan nùúmọ̀rìn. Ó sáré lórí gbogbo àwọn èyàn ìtànlẹ́ tí ó wà lááárín àwọn ohun tó ń ṣiṣe ní orísirísì nílé èsìn — èyí ni kíkọ̀ròpé kí ìgbà tí ẹ́ máa ń yí ọti, rírúkọ náà jẹ́ pípẹ́ àti pàtàkì ju bí ó ṣe wùlò fún ohun tókan, àti kí ìdánimọ̀ràn rẹ̀ láti de òun kìí ṣe nípa ọna búúrò.

Ìpinnu ohun tó ṣe pẹ̀lú ìṣòrò, kódà bíi àìyàn ọ̀kan, ṣùgbọ́n nípa ilera (pharmacology), ni ipilẹ́ èyí ti o wáyé lẹ́yìn rẹ̀.

Awọn ìtóju mẹta tó ní ipa pàtàkù nínú ohun tó máa ń ṣiṣe láti gbé ìfọ̀rọ̀wéṣẹ̀.

Ẹ̀yà.	Kíni ohun tó ṣe nípa fiínù?	Kíni bí ìyàtẹ̀ àti ìṣàgùn ṣe dún?
GABA (ipa).	GABA-A awọn ọràńṣẹ tí ó ti jẹ ki ìdánimọ̀ràn láti ṣiṣe nípa ìgbàpọ̀. Fíàmì, ohun èlò jẹ́ ọ̀kan lára àwọn ohun tó ń ṣakoso ìdánimọ̀ràn. Àlàálá, ìdàkùnṣùn, ìfẹ́ràn sí gbogbo ẹni, ìgbójú – gbogbo wọn jẹ́ GABA.	Pẹ̀lú lilo titi di ìgbà, awọn receptor GABA ṣiṣe láti dúpòpọ̀. Nígbà tí àkànjẹ kúrò, ẹrọ ìdáadáa rírù, bíi ìsọ̀ro, ó sì jẹ́ ohun tó ń tàn. Àwọn ìlò: ìyán ọjà, ìtẹ̀lé, ìbàjé pípẹ́, àti ìgbọ́nsọ́nà. Èyí ni ìṣoro èmi tí a mọ̀ bí "ìsọ̀ro àkànjẹ".
Glutamátu (ẹ̀yìn ọpọ̀).	NMDA glutamate awọn ọrà ti o ni ìṣòro – ìdánimọ̀ràn tí ó ní ìṣòro. Àyíká ti ohun tí àwọn ohunèlúùlú ṣe. Ìdíyìn náà, fúnfún rírí ìtóju ìdánimọ̀ràn.	Lilo ọti lọ́wọ́ lójúmọ̀ ṣíṣẹ́ ìdánimọrìn glutamate—oòrùn náà ṣe àkósílẹ̀ fún ìṣàlàyé nípa líláyé láti ṣiṣẹ́ pípẹ́. Ìpari ọti: GABA ràn, glutamate gbé. Oòrùn náà ń ṣiṣẹ́ lórí ìwọn tí ó le pàtàkì. Àìtójú-ọwúrọ̀ jẹ́ ohun tó nìkan bíi ìdánimọrìn yìí.
Dopamínù (ìfífẹ̀).	Ìyàtẹ̀rí dopamín pọ̀ ní apá ìdánihìn ti nucleus accumbens – ipò tí ó nífẹ̀ẹ́. Èyí jẹ́ ohun tó wáyé lẹ́yìn àwọn ìṣe GABA/glutamate, ṣùgbọ́n èyí ni kíkó láti ṣe bí orísírísi, kódà bí ọ̀na tí ó ń mú kí ẹlẹ́gàn ronu pé o jẹ́ ohun ti o fẹ́.	Ọpọ̀ àgbáyé dopamínì ṣẹ̀dá láìsí ìṣòro bíi ohun tó máa ń ṣíṣe pípẹ́, ṣùgbọ́n ọ̀nà náà jẹ́ gírígbi. Àánfáníkàn ìfarayemo, ìṣọ̀tálẹ́, àti ìwà ìbàjẹ́ ní àkòkó rírí ohun tó ń mú kí ẹlẹ́gbẹ̀dógún yí jẹ́ ọ̀rọ̀ èyí tí ó ṣojú ìfọwọ́ṣe dopamínì, pípẹ́ sí ìtàn GABA. Àwọn ìṣòro ìfarayemo náà tún ń ṣíṣe, kódà bíi ìṣòro àìdánì.
Ṣẹ̀rọ̀tọ̀nini.	O pọ̀pọ̀ serotonin lójúmọ̀, èyí ti yàán mú ìdágbádò nípa ohun tó dára ní	Ìdánimọ serotonin ní àkókò ìṣàgbá lè ṣẹ́ kí o jẹ́ ìwọn ọ̀pọ̀, èèyàn lè rí ìrísíríṣi, ìbàjẹ́, àti ìdinku ìsùn. 5-HTP, 5-MTHF, àti ohun

	àkókò kékeré. Lákín, lilo tí ó jẹ́ gígùn àti lááláà bá ṣẹ̀ṣẹ̀ fún ìwọn ìṣe serotonin.	eléwá tó ní tryptophan jẹ́ ohun tí o ṣe pataki fún láti ṣàkóso ọpọ̀ serotonin. Ó pápá ilọ, wọ́n lè gbàdúrà ìwọn ọpọ̀ bíi ìṣòro pàtàkì, ṣùgbọ́n ó jẹ́ ìdánimọ tí o wa ní àkókò ìṣàgbá.
Ọpọ̀ àárin.	Ìyàtẹ̀rì inú àgbára tí ó ṣe pọ̀ sí ìfẹ́rìsìn, ìdáná, àti ìṣe ìfarayé ti ohun ọ̀nà, paapaa ní àwọn ènìyàn tí wọ́n ní OPRM1 A118G.	Ìpọ̀jú opioid lẹ́yìn ìgbàwọn le ṣíṣe ìfẹ́ràn sí ìtóju, èètan láti ṣe ìránṣẹ pẹ̀lú àwọn ẹnrìkan, àti irúrírá kan tí a fúnra rí bí ìfẹ́ fun ọ̀gọ́, ṣùgbọ́n ó jẹ́ ìfẹ́ fún ipa ti ọ̀gọ́ ṣe. Ìpò OPRM1 nímọ̀rẹ̀kọ̀sílẹ̀ kan ni ohun tí o nímọ̀ àfikun sí iwọn ìdàgbàsókè Naltrexone.

Ìṣoro acetaldehyde – ohun ti o jẹ pataki fún ìfọ̀rọ̀gùn nla nikan.

THE CENTURION – Ohun tó n mú ìtóju eréṣin rẹ láti ṣàfiẹ́.

Ọti ṣiṣan nínú ẹyin, láàrin àkókò díẹ̀: akọ́kò fúnrún, ó yîì sí asetaldehyde (pẹlú ènzaýímù ADH1B), lẹ́yìn náà, ó yîì sí acetate (pẹlú ènzaýímù ALDH2). Asetaldehyde jẹ́ ohun tó máa ń ṣọ̀fò — ó fa ìṣòro fún DNA, awọn prótínù, àti àwọn ipò ọkàn, wọ́n sì ní ìdáni tí ó mú asáláyí, ìgbàjúmọ́, àti ìsòrò ìtan.

Ọna ìṣàkóso yìí ní àìníyàn tí ó ṣe pàtàkì nínú bí alkohol ṣẹ́, àti ọpọ̀rọ̀ pípẹ́ rírí.

Ààlà ìṣege.	Ibiology.	Kíní ìdánimọ̀ràn tó nípa ìṣàlàyé rẹ.
ADH1B ìlù ọ̀ṣà (rs1229984).	Ìfúnrọ̀ náà ṣe ìṣe ìyipada láti ọ̀nà tó rírí, kíkú àti ohun tó máa ń ṣiṣe pípẹ́ náà (acetaldehyde) wá dáadáa. Àwọn ohun tó máa ń ṣiṣe pípẹ́ wọ̀yín náà gbé jáde lórí ọ̀nà tí ALDH2 ṣe le láti mú ìfúnrọ̀ náà kúrò.	ADH1B ti o ṣùgbọ́n pápá àti ALDH2 ti o jẹ́rìsírí náà yàtọ̀ sí ìṣe ìwòlẹ̀ tí ó le ṣe abawọn, ṣugbón ohun tó ṣe pataki ni pé ó ní ìdánimọ̀ kan láti da ìpinnu gbéjáde. ADH1B ti o ṣùgbọ́n pápá àti ALDH2 ti o ṣùgbọ́n pápá náà = ìṣe ìwòlẹ̀ tí ó ṣẹ́, ṣugbọn a le lò ohun tó nlá. Mọ ọpọ̀ rẹ.
ALDH2*2 variant (rs671) – ìwọn ọrọ̀ tí a mọ bí "Asian flush gene".	Rírá ìdáná ti o máa ṣe àtẹ́le nípa acetaldehyde. Heterozygous (*1/*2): ipa tí ó jẹ ki ọpọ̀ ~50%, ìṣe ìgbàjúmọ̀. Homozygous (*2/*2): ipa tó dára, ẹ̀bùn tó le pèsè.	Homozygous ALDH2*2 jẹ́ ohun tó máa ṣe àìníránrọ̀ fún ìgbà óògùn, nítorí pé acetaldehyde ṣiṣe ní ọpọ̀ àwọn iwọn tí o le jáde èètan. Àwọn ohun ìjọba yìí rírí láti ṣe ìdáadára fún AUD (Alcohol Use Disorder), ṣugbón kò ṣe ìdáadára; ẹyìn kan lè máa ń gbà óògùn, wọ́n sì ní ìrètí tó le jáde èètan, àti pé wọn lè ni AUD, pẹ̀lú ìṣeẹ́ tí o pọ̀ fún àwọn ọ̀nà.
ALDH2*1/*1 (ìlúmọ̀).	Agbara láti ṣiṣe ìdàpọ̀ àkísáláyì tí o tóbi jù - ọ̀na kan ti wọ́pẹ́ nílé	Ko si ìdánimọ̀rànmí ara ti o le ṣe idiwọ fun ìgbàfẹ́ ohun ọ̀nà yìí.

	àwọn ènìyàn Yúropù.	Àwọn ìbàjẹ́ gēnì tí wọnyi (GABRA2, OPRM1, COMT) nímọ̀ríya ìdánimọ̀ràmí ara fún ìṣe. Ìpòjúfún àti ìtànitán ohun ọ̀nà le pèsè, laishé pé ALDH2 ṣiṣẹ́ daradara—ìpín ohun ọ̀nà tí a ba mu ni ó nílọ̀ sípa ìdánimọ̀ràmí ara.

Kíni Èdùn Ọrọn Lójúṣe Tán Sọ Fún Ówúrọ Rẹ – Pẹ̀lú Bí Kò Si Nínú Ori.

THE CENTURION — Èyí ti o kànṣe jùlọ ni gbogbo ọ̀na.

Ọti kò jẹ nkan ti o kan orísiríṣi nìkan. Àwọn ọdún ìgbàjúmọ̀ ti gbigba ọti mu awọn ipa lójú ara ẹni, eyiti gbogbo rẹ̀ ni láti ṣàkoso ní àkókò náà tí a ń ṣe atilẹyin fún orísiríṣi.

- Ẹ̀ṣin: Ìfọ́rọ̀ ẹ̀ṣin → hepatitis ọkàn → cirrhosis ni ìgbàpẹ́ pẹ̀lú lilo ọkàn tí kò ṣèdé. Pèlú, bí ko ba si cirrhosis, iṣẹ́ ẹ̀ṣin yí òun wà ní àkókò kan, ó sì ń yatọ́ ohun tó ṣe pẹ̀lu gbogbo àwọn ohun eléyìtí àti ọgbin tí o wà nínú ìwé ìgbésíẹ̀ yìí. Àwọn idanitàn iṣẹ́ ẹ̀ṣin (LFT) yẹ kí a ṣáájú fún nípa rírìn ìrèkọ̀ré.
- Thiamine (B1) ti kún: Ohun tó jẹ́ àlùgbàá ṣíṣe láti fi thiamine ṣe ìdánilọ́lá. Àìṣe thiamine tí ó pípẹ́ yàtọ̀ Wernicke's encephalopathy — ọrọ-ẹ̀mí neurological kan tí ó ní ìwà ìpinnu, pẹ̀lú ìgbádùrá, àìṣe nínú ìlera ẹyìn, àti ìdánilọ́lá láti ṣiṣẹ. Báyìí rírù, bí o bá jẹ́ ọkàn tí ó ń lò ohun tó jẹ́ àlùgbàá, kí o lọ sí ilé ìwòrá nígbà náà títí. Thiamine (B1) tí ó pọ̀ ní ìdánilọ́lá ni ohun tí a má lo láti mú ìlera. Ìyà mí ò jẹ́ ohun tó wùlò — ọ̀na kan fún ìṣe àwọn ẹya, ṣùgbọ́n ọ̀na kan láti mú ìlera nígbà ẹ̀rù.
- Ìdánimọ̀ mágíshíyù: Ohun ọ́kà ṣe pípẹ́ láti mú ìfọwọ́sáyé mágíshíyù lọ́wọ́. Àì ní mágíshíyù ṣẹ̀ṣẹ̀ àànfání fún ìbálú, ìdinku ìgbọn, ẹ̀bà ọkàn, àti ìpari ìtẹlè—èrò gbogbo wọ̀nyẹn tí ó ti pípẹ́ títí nínú ìgbà tó ṣe pàtàkì fún ohun ọ́kà. Àwọn ìṣe mágíshíyù jẹ́ àfihan ìdánimọ̀ tí o nílò láti ṣàkoso nípa ohun ọ́kà.
- Ìtànjọ́ àti ìpòṣọ̀: Ohun ọlọ kan pa ìtànjọ́, ṣubu ìpòṣọ̀, àti pe yíká ìtànjọ́ (ìgbà ti "leaky gut" nìyẹn) tí ó ń ṣẹ́kùn ìwọn ìtan, ìṣe ìlera, àti ìfẹ́. Àkópá ìtànjọ́ pẹ̀lú ọkan (Protocol 09 àti Centurian Paper 18 nínu ìwé ìgbési ayé náà) jẹ́ ohun tí a níláti ṣaṣe fún ìdílò.
- Ìtànjú ọrọ̀pín tí ó pádà láti gbé ìwòtígbé jẹ́: ẹyin ọkàn, ìṣe ìdáná, àti ìsòro ọrin. Àwọn ìṣe tó ṣe pataki fún ọrọ̀pín gbọyè yẹ kí wọ́n jẹ́ apakan ti ìwíwí ọrọ̀pín nígbà tí a ń bẹ̀rẹ̀ rírí.
- Ìpari ìdánimọràmú: Imudara ti ohun ọ̀nà jẹ́ ki ìdánimọràmú ṣiṣe nípa ìgbà díẹ̀. Àwọn ènìyàn ọ̀pọ̀ bíi wọ́n tí ń ṣe ìsòro láti mú ohun ọ̀nà kúrò nínú ara wọn, ó sì jẹ́ pé ìdánimọràmú wọn ti pọ̀. Ohun eléye àti òun rẹ̀ díẹ̀ ni àwọn ohun tó lè ṣíṣe fún ìdánimọràmú láti múlò.

Ọdundi 2 - Iwoye Genomi Rẹ.

Iṣẹ́lú ìwọn ìdánimọ̀ tí o pèsèyìn fún ìfọrùkọ́sílẹ̀ ọti jẹ́ ọkan nínú àwọn ìfọrùkọ́sílẹ̀ tó ga jù, nípa apá 50–60%. Èyí kò ṣe pé ohun ti yóò ṣẹlẹ̀. Ìṣe ìgbàjẹ́ kan ni ó wà, tí a le mọ, ṣiṣẹ́ pápá àìsójú, àti láti mú ìdánimọ̀ sí i. Àwọn ọna ìgbàjẹ́ géénítí ti Recovery Kernel fihan ohun tó ṣe pataki nípa àwọn ẹya-ara tí o sì jẹ́ pé ọti yá mú kí wọ́n ṣiṣe, àti ohun tí ó lááyé tí ó nílò ìrànlọ́wọ́ lórí rẹ̀ fún ìgbésí ayé.

Ọpọ̀ àkójópọ̀ fìtírìn fún ìdánimọ̀ ọrùn.

Jini.	Kíni ohun tí ó ṣàkóso.	Ọrọ̀ ìṣe.	Ọpọ̀ àmúṣe ìrírí ló wà fún ìdárayé ọ̀nà.
			* Ìrírí náà lè máa ń ṣiṣẹ́ pẹ̀lú ohun èyí tí ó le ṣe: * Ọmìnira * Ìfọkànbalẹ * Ìṣòwò * Ìgbéyè * Àì ní ìṣọtẹ́lẹ̀ * Ìrírí náà lè máa ń ṣiṣẹ́ pẹ̀lú ohun èyí tí ó le ṣe: * Ìdárayé ọ̀nà * Ìwòpọ̀ * Ìgbésí ayé * Ìrírí náà lè máa ń ṣiṣẹ́ pẹ̀lú ohun èyí tí ó le ṣe: * Àì ní ìṣọtẹ́lẹ̀ * Ìdárayé ọ̀nà * Ìwòpọ̀ * Ìrírí náà lè máa ń ṣiṣẹ́ pẹ̀lú ohun èyí tí ó le ṣe: * Àì ní ìṣọtẹ́lẹ̀ * Ìdárayé ọ̀nà * Ìwòpọ̀ * Ìrírí náà lè máa ń ṣiṣẹ́ pẹ̀lú ohun èyí tí ó le ṣe: * Àì ní ìṣọtẹ́lẹ̀ * Ìdárayé ọ̀nà * Ìwòpọ̀ * Ìrírí náà lè máa ń ṣiṣẹ́ pẹ̀lú ohun èyí tí ó le ṣe: * Àì ní ìṣọtẹ́lẹ̀ * Ìdárayé ọ̀nà

			* Ìwòpọ̀ * Ìrírí náà lè máa ń ṣiṣẹ́ pẹ̀lú ohun èyí tí ó le ṣe: * Àì ní ìṣọ̀tẹ́lẹ̀ * Ìdárayé ọ̀nà * Ìwòpọ̀ * Ìrírí náà lè máa ń ṣiṣẹ́ pẹ̀lú ohun èyí tí ó le ṣe: * Àì ní ìṣọ̀tẹ́lẹ̀ * Ìdárayé ọ̀nà * Ìwòpọ̀ * Ìrírí náà lè máa ń ṣiṣẹ́ pẹ̀lú ohun èyí tí ó le ṣe: * Àì ní ìṣọ̀tẹ́lẹ̀ * Ìdárayé ọ̀nà * Ìwòpọ̀ * Ìrírí náà lè máa ń ṣiṣẹ́ pẹ̀lú ohun èyí tí ó le ṣe: * Àì ní ìṣọ̀tẹ́lẹ̀ * Ìdárayé ọ̀nà * Ìwòpọ̀ * Ìrírí náà lè máa ń ṣiṣẹ́ pẹ̀lú ohun èyí tí ó le ṣe: * Àì ní ìṣọ̀tẹ́lẹ̀ * Ìdárayé ọ̀nà * Ìwòpọ̀ * Ìrírí náà lè máa ń ṣiṣẹ́ pẹ̀lú ohun èyí tí ó le ṣe: * Àì ní ìṣọ̀tẹ́lẹ̀ * Ìdárayé ọ̀nà * Ìwòpọ̀ * Ìrírí náà lè máa ń ṣiṣẹ́ pẹ̀lú ohun èyí tí ó le ṣe: * Àì ní ìṣọ̀tẹ́lẹ̀ * Ìdárayé ọ̀nà * Ìwòpọ̀ * Ìrírí náà lè máa ń ṣiṣẹ́ pẹ̀lú ohun èyí tí ó le ṣe: * Àì ní ìṣọ̀tẹ́lẹ̀ * Ìdárayé ọ̀nà

			* Ìwòpọ̀ * Ìrírí náà lè máa ń ṣiṣẹ́ pẹ̀lú ohun èyí tí ó le ṣe: * Àì ní ìṣọ̀tẹ́lẹ̀ * Ìdárayé ọ̀nà * Ìwòpọ̀ * Ìrírí náà lè máa ń ṣiṣẹ́ pẹ̀lú ohun èyí tí ó le ṣe: * Àì ní ìṣọ̀tẹ́lẹ̀ * Ìdárayé ọ̀nà * Ìwòpọ̀ * Ìrírí náà lè máa ń ṣiṣẹ́ pẹ̀lú ohun èyí tí ó le ṣe: * Àì ní ìṣọ̀tẹ́lẹ̀ * Ìdárayé ọ̀nà * Ìwòpọ̀ * Ìrírí náà lè máa ń ṣiṣẹ́ pẹ̀lú ohun èyí tí ó le ṣe: * Àì ní ìṣọ̀tẹ́lẹ̀ * Ìdárayé ọ̀nà * Ìwòpọ̀ * Ìrírí náà lè máa ń ṣiṣẹ́ pẹ̀lú ohun èyí tí ó le ṣe: * Àì ní ìṣọ̀tẹ́lẹ̀ * Ìdárayé ọ̀nà * Ìwòpọ̀ * Ìrírí náà lè máa ń ṣiṣẹ́ pẹ̀lú ohun èyí tí ó le ṣe: * Àì ní ìṣọ̀tẹ́lẹ̀ * Ìdárayé ọ̀nà * Ìwòpọ̀ * Ìrírí náà lè máa ń ṣiṣẹ́ pẹ̀lú ohun èyí tí ó le ṣe: * Àì ní ìṣọ̀tẹ́lẹ̀ * Ìdárayé ọ̀nà * Ìwòpọ̀ * Ìrírí náà lè máa ń ṣiṣẹ́ pẹ̀lú ohun èyí tí ó le ṣe: * Àì ní ìṣọ̀tẹ́lẹ̀ * Ìdárayé ọ̀nà

			*** Ìwòpọ̀** *** Ìrírí náà lè máa ń ṣiṣẹ́ pẹ̀lú ohun èyí tí ó le ṣe:** *** Àì ní ìṣọ̀tẹ́lẹ̀** *** Ìdárayé ọ̀nà** *** Ìwòpọ̀** *** Ìrírí náà lè máa ń ṣiṣẹ́ pẹ̀lú ohun èyí tí ó le ṣe:** *** Àì ní ìṣọ̀tẹ́lẹ̀** *** Ìdárayé ọ̀nà** *** Ìwòpọ̀** *** Ìrírí náà lè máa ń ṣiṣẹ́ pẹ̀lú ohun èyí tí ó le ṣe:** *** Àì ní ìṣọ̀tẹ́lẹ̀** *** Ìdárayé ọ̀nà** *** Ìwòpọ̀** *** Ìrírí náà lè máa ń ṣiṣẹ́ pẹ̀lú ohun èyí tí ó le ṣe:** *** Àì ní ìṣọ̀tẹ́lẹ̀** *** Ìdárayé ọ̀nà** *** Ìwòpọ̀** *** Ìrírí náà lè máa ń ṣiṣẹ́ pẹ̀lú ohun èyí tí ó le ṣe:** *** Àì ní ìṣọ̀tẹ́lẹ̀** *** Ìdárayé ọ̀nà** *** Ìwòpọ̀** *** Ìrírí ná**
GABRA2	GABA-A receptor alfa-2 subunit – iṣoro idinku.	rs279858 / rs279845: ìlùkòfún tí ó ní ewu gígba.	Ọ̀kan lára àwọn ìgbàjá tí ó ṣe pataki jùlọ ní apá ìdánimọ̀ràn ti "Recovery Kernel". Àwọn oríṣirísì tí ó le pèsè èyí ṣẹ̀tọ́kàn dípò sí ìṣọ̀tẹ́ GABA, ẹniti ó jẹ́ ọ̀kan lára àwọn ohun tó ṣe ìdánimọ̀ràn. Bíi náà, "bírèki" tí oríṣirísì náà nílẹ̀ ṣíṣe ní ìṣòro, kíkún. Ìfọ̀kà álùkọ́ mú wá láti ṣíṣe ọ̀pọ̀ àwọn ohun tó ṣe ìdánimọ̀ràn yìí, ó sì fi fún ọ̀n ìfarabalé tí ó túbóránnyin fún oríṣirísì náà. Ìdánimọ̀ràn gbọ́dọ̀ ṣáájúfún ohun tó le ṣe àkóso GABA – bíi magnesium, awọn ìṣe tó ṣe àkóso GABA, àti ìdágbádò ọ̀nà.
OPRM1	Ọpọ̀ mu-opioidi – idahun endorphini àti ìṣàdúrà ọrọ̀ ayélúwa.	A118G (rs1799971)	Awọn olùṣe ti A118G ríráń ní ìgbàpọ̀ dopamine tí ó pípẹ́ nínú nucleus accumbens nìkan bí o ṣe pàtàkì sí ohun tó ń ṣiṣe, - àwọn ìfiyesi tí ó láálá jùlórí lọ wọ́pẹ̀ bí ọ̀rọ̀ A/A. Èyí jẹ́ ohun tó ṣe pataki jùlọ fún ríríbi èdè nípa bí

			Naloxone yóò ṣiṣẹ́ nínú àwọn tí wọ́n ń lò ohun tó máa ń gbé. Báyìí, bẹ̀rẹ̀ lọ́wọ́ A118G, o jẹ́ láti ríríbi pé Naloxone yóò ṣiṣẹ́ pípẹ́ fún ọ nígbà tí ó ṣe débìnrin bí wọ́n ṣe ṣiṣẹ́ fún àwọn èyàn tó pàtàkì. Gbé ìwọ̀nyí sọ́dọ̀ dokítà rẹ.
COMT	Ìṣàtúnwá dopamine àti ìyára ìfarayé ohun ọjà tí o ṣiṣe pípẹ́.	Val158Met (rs4680)	COMT tí ó ṣókàn láìṣe (Met/Met, ìlè ìjùgbà Sage) jẹ́ ọ̀pọ̀ àwọn èyí tó nfi ohun ọ̀nà kan sí inú ẹyin. Ọkanrere tí ò lè ṣe ìparí, ó ní ìfòkán láti lo ohun ọ̀nà náà fún ìdágbádò GABA, wọ́n sì rántí pé ó jẹ́ ohun tó dára jùlọ láti ṣìṣe ìparí. Ìdágbádò ọkanrere ni àípẹẹrẹ akọkòó kan fún ìwà ìtàn náà. COMT tí ó ṣókàn (Warrior) tun wà, àwọn èyìn tó nṣi ohun ọ̀nà, tí wọ́n ń ní ìfòkán láti gbé dopamine pẹ̀lú ìdágbádò ohun ọ̀nà náà.
ALDH2	Aldehyde dehydrogenase 2 – ìdánimọ̀rìn àkísàyìnù.	rs671 (*1/*1, *1/*2, *2/*2)	Ọpọ̀rùn láti mọ̀ ìṣòro àti ìdáni tí ó ti yàrá. Àwọn èèyàn méjì tó ní ìjẹ́rísí ọ̀táyé tí wọ́n lọ́kẹ̀kọ̀, tí ó ń nù lẹ́yìn bíi ìṣòro àti ìbàjẹ́, ní ìdáni pàtàkì tí acetaldehyde ṣe pèlu láti yàrá àwọn ère. Àáwájú-ìwà tó ṣe pataki fún ìgbésí ayé ni a gbọdọ̀ ṣíṣàyàn fún wọn. Ìtẹ́lé ìṣe àwọn ọ̀nà tí ó wà ní inú ẹranko jẹ́ ohun tí o máa ń ṣẹlẹ̀. N-acetyl cysteine àti àwọn ohun èlò tí ó le ṣe àkójọpọ̀ pẹ̀lú ìgbésí ayé ni a gbọdọ̀ lo láìsán ìṣòro.
ADH1B	Alakól déhidrogenasi — yí alakól sí àkítáládéhàídì.	rs1229984 (ìlera iyara vs. ìlera isoro).	ADH1B ti o ṣùgbọ́n (allele His48) ṣe àkàn acetaldehyde lẹ́yìn, èyí sì le ṣe ìṣàkóso ọ̀pọ̀ bíi, ṣùgún pé ó sì le jẹ́ ki òun rírú ohun tó ńpa láti inu ara máa ba ọ lọ́wọ́ nígbà tí o ba ń mú àálá. ADH1B ti o kéré ìlọṣiṣẹ́ náà fúnì láti gbé ọ̀pọ̀ aláàmù kan ṣaaju bí ó ṣe yíò sì jẹ́ kí àkàn acetaldehyde wọ. Ẹyí ni ohun tí a máa ń rí nípa ẹbí tó ní ìsẹ́lẹ̀ ti o pọ̀ nínú àwọn èníyàn kọọkan.
MTHFR	Methylation – ipilẹ̀ èyí ti gbogbo ohun elo ọ̀nà-ìṣọ̀tá.	C677T (rs1801133), A1298C (rs1801131)	Ìfọ̀rìn ọti ṣíṣe láti kúrò fóláte àti láti yàtàn methylation. Ní awọn tí wọ́n ní ìwọn MTHFR, èyí máa ń pọ̀ sí ìdáni tí ó ti wà tẹ́ẹ̀, ó sì mú kí o jẹ́ ìṣe pàtàkì nínú ohun tó ṣe pátá neurotransmitter. Àwọn ohun èlò 5-MTHF àti methylcobalamin ni ọrọ̀ pataki, àti pé wọ́n le ṣíṣe ìdáni náà láyé pípẹ́ níbẹ̀rẹ̀.
DRD2 /	Ọpọ̀ àárin	Taq1A	A1 allele (lójúmọ́ ìdánimọ̀ D2 kekere)

ANKK1	dopamine D2.	(rs1800497)	jẹ́ apakan ti ipin ọrọ̀ tí o ṣàkóso ìwọn ìṣe láti lò ohun tó dára, nípasẹ̀ ọna Reward Deficiency Syndrome. Ohun tó dára le pa dopamine lọ́wọ́ fún oríshíríshìrín ńlá tí kò ní dopamine tó pẹ. Àgbéga gbàdúra gbóyè láti ṣiṣe àwọn ìṣe díẹ̀díẹ̀, èyí náà kò le máa ṣe bí ohun tó dára bíi ìfọkànbalẹ́ bí o ti wùjú, bí ko ba si ọna pàtàkì fún ìdánimọ̀.
SLC6A4 / 5-HTTLPR	Ifiwéṣẹ̀ serotonin transporter.	Alèle kukuru/kekere.	Awọn ẹni tó ní ọwọ́ kukuru/pípẹ̀ jùlọ ni ìṣòro àtinìkanlá pẹ̀luń, àti ohun èyí tún le mu ki wọn ṣiṣe ìwà tí ó ṣe pataki fún ìfọwọ́ṣe ọkàn. Ìrírí serotonin lórí ẹda ara nípínú 5-HTP, 5-MTHF, àti ohun tó ní tryptophan le múlò nípa ìdáni ìlera náà. Awọn SSRIs lè wà ní pàtàkì, láyé pé rírùkọ pẹ̀lu dokítà báyìí.
CYP2E1	Cytochrome P450 2E1 – o jẹ ọna ti ara ohun kan tó ṣe pátàkìtàn fún ìdáná àlùkọ́ ní inú ẹyin; ó sì ṣẹ̀ṣẹ̀ awọn ọ̀mìnira.	Àwọn ìṣe àìtó ọ̀pọ̀ àkọ́kò (rs2031920, rs3813867).	Ìpari ìṣàgbá CYP2E1 tí o ga pọ̀ jẹ́ kí o mú ìdániálókùn láti ọjà ìtòjú àti ìṣe ìwọn, èyí sì le ṣe àníràn ohun tó ń ṣiṣẹ́ ní àárin. N-acetyl cysteine (NAC) àti àwọn ohun tí ó máa ń ṣàkóso ìdániálókùn (awọn ọna glutathione, alpha-lipoic acid) ṣe pataki gan lára èyí.
CYP2C19 / CYP2D6	Imudara ọ̀nà àwọn ohun eléyìtí tí wọ́n lo fún ìdárayò ohun tó nṣi.	Ọpọ̀ àwọn oríṣi tí ó máa n ṣe pípẹ́ pàtàkì sí ìsòrò ìtókun.	Ìyàtọ̀ náà mú ìṣe ìgbójú ọrọ̀ náltréksónù (CYP3A4), akámprósátì (kí ó kò sì jẹ́ ohun tí CYP ṣe) – ó máa ń ṣiṣe láàrin àwọn èètan –, disulfiram, àti ọ̀pọ̀ àwọn ìwọn ọrọ̀ tí wọ́n n lo fún ìràkúkọ́ nípa àìní. Àwọn tí ó kò ṣe ìgbójú ọrọ̀ daradara yóò ní ìdáni ìwọn ohun tó ń ṣíṣe; bí ó ti ṣe pé, àwọn tí wọ́n sì ṣe ìgbójú ọrọ̀ pípẹ́ máa ń ràn án lọ́wọ́, kódà bí ó ti ṣe pé, wọn kì yóò ní èdè. Ó jẹ́ ohun pàtàkì fún láti ṣíṣe àwọn ìwọn ọrọ̀ daradara.

Ìtànitán àárin áìdánì ìdáná.

Awọn ohun elo ìdánimọ̀ àìṣe tí ọ̀wákà yìí ní, wọ́pẹ̀yìn sí bíi èyí. Ràn án lọ́wọ́ pé:

- Ìbàjẹ́ ṣe ìrànlọwọ fún ọ̀pọ̀ nípa ríríṣi, dípò àìtíẹ̀rí, ṣùgbọn ohun tí ó ṣe pèsè nì yẹn jẹ́: Ìbàjẹ́ jẹ́ ohun tó ṣe ìrànlọwọ fún ọ̀pọ̀ láti ríríṣi, dípò àìtíẹ̀rí, láti ṣùgbìn ọkan, àti láti ṣàmúpájú ipò ọ̀jà. Ìyàtíẹ̀rí jẹ́ ohun tó ṣe pataki fún ìdahun ọ̀pọ̀. Ìwọn Sage COMT (Met/Met) pípẹ́ + GABRA2 tí ó le pa àìní.

- Ìbàjẹ́ ṣe fún ọ ní ìlera, òunrere, ìdálù, àti ìṣòro? → Ìlànà ìfàyòmí ọ̀pọ̀, pélú OPRM1 A118G, àti ohun tó lè jẹ́ Warrior COMT. Ìṣàkóso ìtókun endorphin àti dopamine ni pàtàkì.
- Ṣe ìlúkò rẹ ní itan ti ọ̀rọ̀pín tí ó ṣiṣẹ́ fún ọpọ̀ àwọn ọlọ́gbìnà? → O yẹ kí DRD2 kéré sí, àti pe GABRA2 ṣe pàtàkì. RDS jẹ́ ohun tó ṣe pataki.
- Ìbàjẹ́ álkóòl ṣe ìwọn ìrànlọ́wọ́ ọpọ̀ àárùn fún ọ (gíjí, ìgbàtá) pẹ̀lu bí ó ṣe ṣe fún àwọn míràn? Ṣe ó ṣẹ̀ṣẹ̀ kí o ní ADH1B tí ó yàrá títí, tàbí ALDH2 variant. Àìdáni ọ̀pọ̀ àárùn fún ẹyin ti o jẹ́ ohun pàtàkì.
- Ìwọn ọrọ̀ àìtó ìdáná ti kò ṣíṣẹ́ fún ọ nígbà gbogbo? Ṣe àwọn ohun èlégbèdé folate ṣe ràn lọ́wọ́? → O jẹ́ láti máa ń lò MTHFR. Bẹ̀rẹ̀ láti lo 5-MTHF lókúté.

Ọdundi 3 – Iṣiroti Ifọranṣele.

⚠ KA IPIN NÍÌ WÓYÈ BẸ̀ẸRẸ KÍ O YÁTỌ SI OHUN MÍRAŃ.

3.1 — Ilé-ìṣàjú ọrọ̀: Nígba tí ó ṣe pataki.

THE CENTURION – Ilinu ti o le ṣe nikan pẹ̀lú ìrètí ọjọ́gbọn.

Ìpari ìwà àti ìtẹ̀lẹ̀ tí ó ṣiṣe pípẹ́ nínú ohun tó máa ń jẹ, ni pàtàkì nù, nígbà tí ìwọ̀nyí yóò ṣiṣe láìsán ìfiyesi: èèrí → ìtẹ̀rẹ̀ → ìpari ìlera → ìdájò → delirium tremens → kú. Ìlànà yìí lè bẹ̀rẹ̀ láàrin àwọn wakati 6 sí 48 lẹ́yìn ìkínì òun kíkọ̀ kan ní ọ̀sán, fún ènìyàn tí ó ti jẹ́ olùfẹ́.

Ìdánimọ̀ràmìn ọrọ̀ jẹ́ ohun ti o ṣe dípò—kí ó má ṣe yíyàn—bútí ó jẹ́ ohun ti o tún ṣe, bí kọ́ọkan lára àwọn ìṣẹ́ ẹ̀rùkọ wọ̀nyín bá ṣe pèsè:

- Oun nùn ọjọ́ kọọkan, àti pé o ti ṣe bẹ̀rẹ̀ sí bíi èèṣin-ìgbà kan.
- O nira awọn ìràntí àti ìṣe láàárín àwọn ìgbọ̀nsẹ̀: ṣiṣan, ìtẹ́rún, ìsòro ọkàn, ìbálé, àti ìṣoṣo tí o máa ń rírùfá nípa fììn.
- Ṣe o ti ní ìṣàjú àti ìpari ohun ọ̀nà nínú ìgbà tí o n gbàdúra ohun?
- Ọpọ̀rọ̀ ti o ṣe pẹ̀lú ìdáná ìtànjì (delirium tremens) tẹ́ẹ̀: ìṣe, ìgbàjá, ọ̀ńjí, ìyíwájú.
- Oun yoo n lo awọn ohun elo benzodiazepine tabi awọn ohun ọjà miiran ti o ṣiṣe iṣẹ́ GABA – ìgbàpọ̀ ìfọwọ́sán jẹ́ ẹnu-ọkàn pataki.
- O ní ìṣe àìníríí GABRA2. Báyìí, rántí láti ṣàkọ̀wé fún ẹgbẹ́ tí ó ṣe ìràkúrin ọjà.

Kíní ohun tí o yàtọ̀ fún ìdánimọ̀ àjìsẹ́ ọrọ̀.

Ìdánimọ̀rìnrìn ní ọ̀nà tí a lè ṣe láàyí: wọ́pẹ́ fún ìdánimọ̀rìnrìn tí ó jẹ́ kekere sí oṣù, pẹ̀lú ibi ìgbé tí ó dára àti láti ni ìránṣẹ́ ọjọ́ọ́ kan lọ́wọ́ alárinrin. Àwọn ohun èlò tí a lè lò fún ìdánimọ̀rìnrìn (gẹgẹ bí diazepam tàbí chlordiazepoxide) yóò ṣee ṣe láti gbé ìṣe ìgbàjúmọ̀, nígbà tí ọjá ti ara ń yíyàn.

Ìdánimọ̀rìnwájú ní ọmọẹran: Pípẹ́ fún ìdánimọ̀rìnwájú tí ó pálàtà, itan ìṣe ìgbàpín tẹ̀lẹ̀, àwọn ipò GABRA2 tí ó le pa, àwọn ìforukọpá àjòkùn ọrọ, tabi nígbà tí o kò sí ibi ìdánimọ̀rìnwájú tí ó dára. Ìpari: ọjọ́ 3–7 pẹ̀lú ìtẹ̀lé láti ìgbà dé ìgbà.

Iṣiro CIWA: Iṣiro Lẹ́ta ti Ìdánimọ̀ Àìsàn fún Ohun ọ̀nà – ohun elo àwọn ẹgbẹ́ ìroyè tí wọ́n n lo láti ṣàkoso àti ríráyé ipari àìsàn. Bẹ̀rẹ̀ sí láti béèrè ẹgbẹ́ oníbara rẹ̀ nípa rẹ̀. Ìfiyesi bíi o ṣe nṣe yóò jẹ́ kí o le sọ̀rọ̀ pípẹ́ nípa awọn ìràntíwé rẹ̀.

⚠ Kìí ṣe àkójópìn fún ìdánihun ọrọ-àmúmù nígbà tí o bá níṣẹ́ sí ohun tó máa ń mú. Àkójópìn kò le dajúra láti da ìwọn ìṣe ìtànjẹ.

Ìṣe àti ìlera ti o bẹ̀rẹ nínú ìràwé yìí bẹ̀rẹ̀ lẹ́yìn tí a ti ṣàkoso ọrọ̀ ara – kò sí pé yóò jẹ́ nípa rírù. Báyìí, bíkíjú, títí máa ń lò ìlera, tabi níṣẹ́ tí o ti pari ìṣe ìdáná àwọn ohun tó ń ṣiṣi, ìlànà ìtọsótẹ́rẹ ọjà ara náà níbì wọ́pín.

3.2 – Àkọsílẹ̀ Ìfipamọ̀: Lẹ́yìn ìdánimọ̀ tí a ṣe nípa ọmọ-ẹgbé àjòṣe.

Ọjọ́ CENTURION – Kíni Èrò Tí O Ń Dúró Lára Rẹ̀.

Àkàsílẹ̀.	Biology	Àáárùn.	Kíní ohun tí yíngbẹ̀?
Àwọn wakati 6-24 (bítí kò bá jẹ́ ní àárinjú ọrọ-ẹ̀mí – ranti láti ra iránlọwọ).	Awọn ọna GABA n ṣiṣe, bí ìsùn ti o múlẹ̀; awọn ọna glutamate n gbé, kò sí ohun tí ó le fiyàn.	Ìtẹ̀rún, ìsà, àìnílùjì, ìṣòro ọkàn, ìbálè, àti èébìn.	Ìyàtẹ̀jú ìwòràn yìí. Pe ọṣùṣẹ́, lọ sí ọ̀pọ̀ àárùn, tàbí pe Ẹjọ pàtàkì: Ẹjọ pàtàkì: 112. Ma ṣe ṣakoso rẹ lára ara bí ó ti jẹ pé o ní ìdáni ìgbàdi.
Àwọn wakati 24-72 (akoko ìyán ọrọ̀ tí o pápá).	Imibalánsí giga láàrin GABA àti glutamate; cortisol ti pọ̀; èyìn ìṣàkóso ọrọ̀ ẹlẹ́gàn ti ṣìṣe.	Iṣoṣe ti o nìtàmójú, ìṣe àti ìlera, ohun ti o le jẹ́ ìdánimọ̀ràn, ipa láti ní ìsòro.	Ìṣàkóso ọrọ-ẹ̀mí ṣe pataki fún àwọn ènìyàn tí wọ́n ní ìdánjẹ́ ara. Báyìí, bí ó ti ṣe pátákì láti ṣiṣàyòkù ọrọ-ẹ̀mí: ilana lilo benzodiazepine láti mú ìgbàpọ̀ GABA. Ṣíṣé ìwọn tí òún tó gbé thiamine (B1) lórí, nítorí àìsíṣẹ́ Wernicke jẹ́ ọ̀rọ̀ abójú.
Ọjọ́ 3–7 (idá ìdánimọ).	Eewu ipin orin-rin ti o ṣiṣe, awọn ọna GABA bẹ̀rẹ̀ sí láti sáré; glutamate níṣẹ́; ṣùgbọ́n ìwàtí kemikali tó le pa àárùn tì jẹ́ pípẹ́.	Ìrún tí ó pádà, ìlera ọ̀pọ̀, àì ní ṣíṣe ebi, ìfẹ́kun, ìdáni tí ó kò sí ohun kan tó le ṣe, ìbálóyìn.	Bẹ̀rẹ̀ pípà ìṣòro àti ohun tó le ràn án lọ́wọ́ (Ọdu 4). Ìgbẹ́kún ni ọ̀kan lára ohun tí a nílò — orí ti n yára láti de òun náà ní gbogbo èrèkúṣù. Bẹ̀rẹ̀ eto ounjẹ – ẹya ara ti fọ sí i, ó ní láti gbé ohun tó le ṣe àáwọn pàtàkì rẹ̀. Jùmó ọ̀nà.
Ọsù 1–4 (Ìṣàdúni).	Ọpọ̀ GABA receptor ti ń sáré; glutamate ti ń de ọna ṣiṣe; awọn èto dopamine àti serotonin bẹ̀rẹ̀ láti sáré; ẹkùn bẹ̀rẹ̀ sí láti sáré fún ìwà pàtàkì.	Ìwà ìlera ti o wa ni pipa, ìfẹ́rẹ̀, èètan láti sùn, ìṣe àìnílòlá, àti ìbálóyìn tí ó ń wọlé nípa ìgbà-ìgbà kán.	Ìṣàkóso àfikún fọnùn rí. Íṣe bẹ̀rẹ—BDNF jẹ́ ìwòyì ayọ̀pọ̀. Àwọn ìgbà PAWS ṣee ṣe—wo ojú ọwọ́ ìdílọ̀ 3.3. Bẹ̀rẹ̀ ìlọwọ́ síṣẹpọ̀lù (ìdílọ̀ 7).
Ọṣù	Ìpinnu ìdánimọ̀	Ìlọpọ̀ ìdiranṣẹ, pẹ̀lú	Ìyàtí ìgbésíṣẹ́ bẹ̀rẹ̀ sí ní

kọkàndínlógún – ọ̀pọ̀ tó.	GABA ti o ṣe pataki; atilẹyin ati ṣiṣeṣe serotonin àti dopamine; ìrètí èètan bíkòkò rírí máa ń lò; iwọn ọkan bẹ̀rẹ̀ sí láti pọ̀ (ìsùn jẹ́ ohun tó mú ìyàtẹ̀wọ́ ọkan, ṣùgbọ́n yóò ṣe àlàyé nígbà tí a bá kúrò).	àìnírírí tí ó ń ṣiṣe nígbà-nìgbà; imọ̀ràn náà ń bọ́ sí ipò tó dára; ẹyin ọ̀nà ń tàn; ohun ọjà ń bọ́ sí ipò tó dára; àlailára ara ń ṣe ìṣọ̀tẹ́rípín.	àmìdí, kódà bí ènìkan náà òun kìí ṣe ohùn. Ọ̀pọ̀ àwọn apá ti ọjà tí ó wà nínú orísirísì ìtànlétàn rírí (MRI) ń tún ṣiṣe, àti pé ohun tó ti ṣẹ́ lójúmọ́ yóò kán nípa bí ó ṣe yá múlẹ̀ fún ọdún mẹ́wa tí o wà nínú.
Oṣù 6–24+.	Ọrọ̀ ọkan ti yàrá pípẹ́ tí ó túmọ̀ sí ìgbésíṣẹpẹ́; awọn èrò GABA àti glutamate ti ṣùn; dopamine àti serotonin tí wọ́n de ọjà ìbẹ̀rẹ̀; ilé ara jẹ́ kìkúún fún pàtàkì nínú gbogbo wọn, pẹ̀lú bí kódà tí ó máa ń ṣe pípẹ́.	Ìṣàkóso ìlera, ìrànlọwọ́, àti ìfarayemo tí ó fẹ́ẹ́ pẹ̀lú àìní; awọn ìbálóyìn tí wọ́n ṣiṣe nígbà kan, pàtàkì nínú rírí ohun tó ń ṣẹ. Ìfarayemo gidi sí ayé láti fi ọwọ́.	Ọkan tí ó ti yíyá ní àkókọ́ ọdún mẹ́ta sí ọdún mẹ́fa, lẹ́yìn tí ẹni kan ti ṣìṣe ìwà tó ṣe pataki láti máa ń gàn, nínú rírí ohun tó le wí. Èyí jẹ́ ọkan lára àwọn èrò bíológíkì tó ṣe pàtàkì fún ìṣìdá ìwà tó ṣe pataki.

3.3 — Iṣoro ìtànjú lẹ́yìn ìdáni àti ìsàlẹ́ fún ọmọ ẹgbọn.

⚠ AWỌN IPADE PAWS LÓÓ LE DÚRÙ ÁKÉKÒYÈ MẸ̀TA. ÈYÍ KÒ JẸ́ ÀÀLÁYÈ. ÌWỌ YÍI JẸ́ IGBIMO ORIN.

Ìpinnu ìgbàlálá tí ó wáyé lẹ́yìn ìdáni ìwọn ọti jẹ́ àkíkan láìsán ìgbà pípẹ̀, o sì le ṣe èèyàn pàtàkì. Àwọn èètù GABA àti glutamate tí ó ní ìpọ̀ síbẹ̀rẹ̀ náà kò ṣiṣe de òun rírí, wọn kò sì tún de ọna tó yẹ – wọ́n ma ń ṣe ìsòro láàrin akoko ìdáni náà, ohun tí ó máa n fúnni ní àwọn ìgbà ìbàjẹ́, ìpànyá, ìṣoànú, àti ìfẹ́ ọti tí ó le jẹ́ bíi ìdáni àkọkọ.

PAWS jẹ́ ọ̀pọ̀ àwọn èyàn tí ó máa ń ṣiṣe pẹ̀lú: ìdálà, ìgbàtí òun, arùn, ìfẹ́ràn, ìṣòkùn, àjìsè mìíràn, caffeine, àti ìfarayìn ohun tó ní ọ̀nà fún alákàárá. Ìwọn GABRA2 tí ó le pọ̀ sí PAWS jẹ́ kí o sì máa ṣe pàtàkì àti lágbára.

Nígbà tí ìwọn ọrọ̀ PAWS bá wáyé: padà sí Iṣẹ̀ẹ̀ 01 (Ídáná) ní apá àkọkò rẹ̀. Pọ̀ magnesium. Pe ẹnu àárìn rẹ. Ma ṣe ka ìwọn ọrọ̀ náà bí ohun tí o nìyẹn pé ìṣọ̀tẹ́rín náà kò ń ṣiṣe. Ìyàtá náà jẹ́ ìpínyà ti èètan, kò sí ní pàtàkì.

Ọpọ̀ àìní ọmọdé ní ìrúnmìnira tí ó lè ṣe pèsẹ̀yìn. Ìrúnmìnira náà le jẹ́ ohun tó ńṣe, ohun tó ńgbàjáde, tàbí ohun tó ńṣe àti gbàjáde.

[ìwọn ọ̀pọ̀]
*** Ìrúnmìnira tí ó ńṣe: Ìrúnmìnira yìí jẹ́ ohun tó ńṣe nígbà tí ó máa ń ṣiṣẹ́. Ó le ma ń ṣiṣẹ́ láti gbé ìwọ àárùn, láti ṣe ìṣòro, tàbí láti ṣe èyí tí ó yẹ.**
*** Ìrúnmìnira tó ńgbàjáde: Ìrúnmìnira yìí jẹ́ ohun tó ńgbàjáde nígbà tí ó máa ń ṣiṣẹ́. Ó le ma ń gbàjáde láti ṣe ìwọ àárùn, láti ṣe ìṣòro, tàbí láti ṣe èyí tí ó yẹ.**
*** Ìrúnmìnira tó ńṣe àti gbàjáde: Ìrúnmìnira yìí jẹ́ ohun tó ńṣe àti gbàjáde nígbà tí ó máa ń ṣiṣẹ́. Ó le ma ń ṣiṣẹ́ láti gbé ìwọ àárùn, láti ṣe ìṣòro, tàbí láti ṣe èyí tí ó yẹ, àti pé ó sì lè ma ń gbàjáde láti ṣe ìwọ àárùn, láti ṣe ìṣòro, tàbí láti ṣe èyí tí ó yẹ.**

[ìdánimọ̀]
Ìrúnmìnira le máa ń ṣiṣẹ́ ní ọ̀nà kan pàtàkì fún ọmọdé. Nígbà tí ìrúnmìnira bá jẹ́ ohun tó ńṣe, ó lè ma ń ṣiṣẹ́ láti gbé ìwọ àárùn, láti ṣe ìṣòro, tàbí láti ṣe èyí tí ó yẹ. Nígbà tí ìrúnmìnira bá jẹ́ ohun tó ńgbàjáde, ó lè ma ń gbàjáde láti ṣe ìwọ àárùn, láti ṣe ìṣòro, tàbí láti ṣe èyí tí ó yẹ. Nígbà tí ìrúnmìnira bá jẹ́ ohun tó ńṣe àti gbàjáde, ó lè ma ń ṣiṣẹ́ láti

gbé ìwọ àárùn, láti ṣe ìṣòro, tàbí láti ṣe èyí tí ó yẹ, àti pé ó sì lè ma ń gbàjáde láti ṣe ìwọ àárùn, láti ṣe ìṣòro, tàbí láti ṣe èyí tí ó yẹ.

[ìdánimọ̀]
Ìrúnmìnira le máa ń ṣiṣẹ́ ní ọ̀nà kan pàtàkì fún ọmọdé. Nígbà tí ìrúnmìnira bá jẹ́ ohun tó ńṣe, ó lè ma ń ṣiṣẹ́ láti gbé ìwọ àárùn, láti ṣe ìṣòro, tàbí láti ṣe èyí tí ó yẹ. Nígbà tí ìrúnmìnira bá jẹ́ ohun tó ńgbàjáde, ó lè ma ń gbàjáde láti ṣe ìwọ àárùn, láti ṣe ìṣòro, tàbí láti ṣe èyí tí ó yẹ. Nígbà tí ìrúnmìnira bá jẹ́ ohun tó ńṣe àti gbàjáde, ó lè ma ń ṣiṣẹ́ láti gbé ìwọ àárùn, láti ṣe ìṣòro, tàbí láti ṣe èyí tí ó yẹ, àti pé ó sì lè ma ń gbàjáde láti ṣe ìwọ àárùn, láti ṣe ìṣòro, tàbí láti ṣe èyí tí ó yẹ.

[ìdánimọ̀]
Ìrúnmìnira le máa ń ṣiṣẹ́ ní ọ̀nà kan pàtàkì fún ọmọdé. Nígbà tí ìrúnmìnira bá jẹ́ ohun tó ńṣe, ó lè ma ń ṣiṣẹ́ láti gbé ìwọ àárùn, láti ṣe ìṣòro, tàbí láti ṣe èyí tí ó yẹ. Nígbà tí ìrúnmìnira bá jẹ́ ohun tó ńgbàjáde, ó lè ma ń gbàjáde láti ṣe ìwọ àárùn, láti ṣe ìṣòro, tàbí láti ṣe èyí tí ó yẹ. Nígbà tí ìrúnmìnira bá jẹ́ ohun tó ńṣe àti gbàjáde, ó lè ma ń ṣiṣẹ́ láti gbé ìwọ àárùn, láti ṣe ìṣòro, tàbí láti ṣe èyí tí ó yẹ, àti pé ó sì lè ma ń gbàjáde láti ṣe ìwọ àárùn, láti ṣe ìṣòro, tàbí láti ṣe èyí tí ó yẹ.

[ìdánimọ̀]
Ìrúnmìnira le máa ń ṣiṣẹ́ ní ọ̀nà kan pàtàkì fún ọmọdé. Nígbà tí ìrúnmìnira bá jẹ́ ohun tó ńṣe, ó lè ma ń ṣiṣẹ́ láti gbé ìwọ àárùn, láti ṣe ìṣòro, tàbí láti ṣe èyí tí ó yẹ. Nígbà tí ìrúnmìnira bá jẹ́ ohun tó ńgbàjáde, ó lè ma ń gbàjáde láti ṣe ìwọ àárùn, láti ṣe ìṣòro, tàbí láti ṣe èyí tí ó yẹ. Nígbà tí ìrúnmìnira bá jẹ́ ohun tó ńṣe àti gbàjáde, ó lè ma ń ṣiṣẹ́ láti gbé ìwọ àárùn, láti ṣe ìṣòro, tàbí láti ṣe èyí tí ó yẹ, àti pé ó sì lè ma ń gbàjáde láti ṣe ìwọ àárùn, láti ṣe ìṣòro, tàbí láti ṣe èyí tí ó yẹ.

[ìdánimọ̀]
Ìrúnmìnira le máa ń ṣiṣẹ́ ní ọ̀nà kan pàtàkì fún ọmọdé. Nígbà tí ìrúnmìnira bá jẹ́ ohun tó ńṣe, ó lè ma ń ṣiṣẹ́ láti gbé ìwọ àárùn, láti ṣe ìṣòro, tàbí láti ṣe èyí tí ó yẹ. Nígbà tí ìrúnmìnira bá jẹ́ ohun tó ńgbàjáde, ó lè ma ń gbàjáde láti ṣe ìwọ àárùn, láti ṣe ìṣòro, tàbí láti ṣe èyí tí ó yẹ. Nígbà tí ìrúnmìnira bá jẹ́ ohun tó ńṣe àti gbàjáde, ó lè ma ń ṣiṣẹ́ láti gbé ìwọ àárùn, láti ṣe ìṣòro, tàbí láti ṣe èyí tí ó yẹ, àti pé ó sì lè ma ń gbàjáde láti ṣe ìwọ àárùn, láti ṣe ìṣòro, tàbí láti ṣe èyí tí ó yẹ.

[ìdánimọ̀]
Ìrúnmìnira le máa ń ṣiṣẹ́ ní ọ̀nà kan pàtàkì fún ọmọdé. Nígbà tí ìrúnmìnira bá jẹ́ ohun tó ńṣe, ó lè ma ń ṣiṣẹ́ láti gbé ìwọ àárùn, láti ṣe

ìṣòro, tàbí láti ṣe èyí tí ó yẹ. Nígbà tí ìrúnmìnira bá jẹ́ ohun tó ńgbàjáde, ó lè ma ń gbàjáde láti

Ọnà yìí ṣàkóso ìṣàdi òpọ̀ àwọn èrèkò tí oúnjẹ alágbádú ti jáde kúrò: ìdápọ̀ GABA/glutamate, dopamine, serotonin, àwọn èrèkò opioid/endorphin, àti ipilẹ̀ methylation tí ó ń ṣàkóso gbogbo ìṣàdi àwọn neurotransmitter. Wọ́n kò ní wà lórí ọ̀na kan nìkan—a ṣàkóso wọn pípẹ́, pẹ̀lú àwọn iwùmíràn tí ó ṣe pataki dáadá bíi àwọn ipilẹ̀ gēn rẹ àti ìṣe ìrìn-ajo rẹ.

Ṣe ìròyìn yìí pẹ̀lú dokítà rẹ tabi ọmọ-ìmọ̀ àwọn ọgbin kan ṣaaju ki o bẹ̀rẹ̀, paapaa bíi pé orin òun jẹ́ ohun ti o wọpọ̀ ní àkójópò fún ìgbésí ayọ. Àwọn ohun èlò díẹ̀dé kókó má ṣe yẹ kí wọ́n ṣe pípẹ́ ní ọrìn òun.

4.1 — Imúṣiṣẹ́ Ohun ọjà Láìsán ìrètí.

THE CENTURION – Ó máa ń ṣánfà, ṣùgbọ́n ìdòtí náà tì n lọ.

Ìṣàtí ìwọn ọlọrọ tó gùn jẹ́ òun tó máa n ṣiṣe àìní ọ̀na kan láti mú ìjànu àájú-gbéyè dé, tí ó gbẹ̀yìn láti ràn án lọ́wọ́ ṣáájí pé ohunkó miíràn káni lè ṣẹ́da nípa àwọn ohun tó ṣe fún ìṣàtí. Ọlá ti kóòbùrì náà kókó ní ó máa ń ṣẹ̀dá àwọn ọ̀nà-ìlọ, bíi àwọn ohun tí ó wà láínú rẹ̀. Àwọn ohun wọ́nyí kìí ṣe pàtàkì fún ìṣe náà. Àwọn ohun tó ṣe pataki yìí ti kóòbùrì náà ti jáde nípa ọpọlọpọ àwọn ọdún tí ó ń ńu.

Ohun elo.	Ìpàdẹ àìnạ.	Ìdàlẹ tí o dé.	Kí ó ṣe pataki nínú ìdánimọ̀rìn fún ohun tó nípa àkójópọ̀ náà.
Bítamínù B1 (Tiamín).	Ọjọ́ 1.	100-500mg lórí ọjọ́.	Ìpọ̀jú Wernicke. Ifẹ́fẹ̀ jẹ́ ohun tó ma fún ìgbàjá tiàmín. Àìsí ifẹ́fẹ̀ tíàmín pípẹ́ le ṣíṣe ìyán ọrọ̀ tí ó lè máa ń ṣiṣe ìpọ̀jú. Báyìí, bí àkàn láti rírù, ìbàjẹ́ ìfarayìn, tàbí àìnísẹ̀ nípa ìlera, ohun tó ṣe pataki ni láti gbé tiàmín pípẹ́ sílé nípa ọrọ̀. Tán léra, wá lọ sí ìmọ̀lẹ́. Fún gbogbo ènìyàn míràn: ifẹ́fẹ̀ tiàmín jẹ́ ohun tó ṣe pataki láti gbé ní ọjọ́ akọkọ́ tí ó bá de ìgbà tí ó yá.
Magnesium glycinate.	Ọjọ́ 1.	400-600mg ti àwọn ohun elesi ní ọjọ́ kan.	Ìfòkàńlá ṣe pọ̀pọ̀ láti mú ìgbàjẹ́ magnesium fún ọrùn. Àìṣe magnesium jẹ́ ki ounjẹ ti ara rí, iparun ọkàn, àti ìbáléwò – èyí tí ó tún jẹ́ ohun tó ń pọ̀ nígbà tí ẹni kan ń sá ìfòkàńlá. Lilo ohun elo glycine fún ìdáadáa láti gba ounjẹ náà sí, àti láti ṣe àwọn èyí tó wà nínú ọ̀nà ti ara. Ka dosage rẹ̀ pípè ní òwúrọ̀ àti

			ńlá.
B-Complex (ti a ṣe pataki gan).	Ọjọ́ 1 - Ìpari.	B-vitamini gidi pẹ̀lú awọn ọna methylate.	Ìfọ̀rìn ọ̀nà tìa rírípa gbogbo àwọn wítamín B: B1, B2, B3, B5, B6, B9, B12. Lọ́wọ́ àwọn wítamín B tí ó ní àwọn ohun tó ṣe pẹ̀lú methyl (methylcobalamin, methylfolate) — kò sí cyanocobalamin tàbí folic acid. Èyí tí a fi yánjẹ́ kúrò kàn ní ìgbà gbogbo kún lè gbé àwọn ohun tó jẹ́ aláìkọ̀wo.
5-MTHF (L-metilfoláte)	Ọjọ́ 1 - Ìpari.	400-1000 mcg lórí ọjọ́.	Ìfọ̀rìnwájú ṣíṣe ìtẹ́lẹ̀ fóláte, àti pé ìdàpọ̀ fólík asídu ọkàn kò ṣe àfikún rírí sí ìdánimọ̀rí ayaworan MTHFR. 5-MTHF ma ń toju ẹ̀nìyàn láti ṣiṣe ènìyàn MTHFR, o sì pese fóláte tí a ti ṣaáfí díẹ̀ tó wà ní àwọn ọna ìṣelóta àwọn orísù. Ó máa ń ṣẹ́dá ìtọsotálépè pé ènìyàn yóò rírí ìgbési ayé láàrin òun kan sí ọ̀ṣẹ̀ méjì.
Síńkì.	Ọrọ̀ gaárí – Ọjọ́ 1	25–30mg lórí ọjọ́, pẹ̀lú ounjẹ.	Ìfòkán náà ṣíṣe láti mú ìsùnṣin zinc kọjá. Zinc wọpẹ́ fún iṣẹ́ GABA receptor, ohun ọjà dopamine, ìṣèlú, àti ìdílẹ̀ èwé. Lákootàn ńlá ti ìfòkán náà jẹ́ pé gbogbo àwọn ẹrọ yìí nílò láti ṣiṣẹ́ fún òun kìní. Zinc ni ohun ọjà tí ó ṣe pàtàkì fún ìdílẹ̀ gbogbo àwọn èrọ wọ̀nyí.
Fítamínù D3 + K2.	Ọrọ̀ gígùn – Oṣù kọkàárí 1	3000–5000 IU ti Vítamín D3 + 100mcg ti Vítamín K2 lórí ọjọ́.	Àwọn ènìyàn tí wọ́n máa nù àǹsánṣà pípẹ́ jẹ́ ọ̀pọ̀ ní ìdáni Vitamin D. D3 ṣíṣẹ́ láti ṣàkóso ohun tó ń ṣiṣe ní ara (gene expression), ẹyin, ìṣòro, àti ìṣeló GABA. K2 ṣe àwọn ìṣẹ̀lẹ̀ tí D3 ṣíṣẹ́ láti mú calcium lọ sí òtún ọ̀pọ̀, kódà bí ó ti wùjú fún àwọn arín. Ẹ̀sìn náà gbọ́dọ̀ jẹ́ pẹ̀lu ẹya alágbádìfá fún ìṣíṣe rẹ̀.
Fítamínù Sí.	Iwewee 1.	500-2000mg lórí ọjọ́, pín sí.	Ọpọ̀ àti ọ̀mìnira tó ṣe ìṣàkóso ìdáná ti o ṣiṣẹ́ lórí ìtànjú tí a mọ̀ láti ìyípò fúnrọ̀n. Ṣe pẹ̀lú, ó ránlọ́wọ́ fún ìṣelógi collagen (fúnrọ̀n máa ń ṣiṣẹ́ àìní ọtá, ẹya ara, àti àwọn tíṣì), iṣẹ́ ìdáná, àti ìṣelógi dopamine (ohun tó ṣe pataki fún dopamine beta-hydroxylase).
Àwọn ohun elo proteinu àti awọn asítídìní.	Ọjọ́ 1 - Ìgbà ti ọ giga.	0.8–1g fun kọ́ọ̀sẹ̀ ọkan ti ifarabalẹ̀ lórí ọjọ́ kan.	Ìfọ̀rìn náà ṣíṣe láti dípò ìgbàjá, àti pé ó ní ìpínlẹ̀ tí kò ní ohun kìkan tó le ṣe pẹlu ara ẹni, tí ó sì jẹ́ kí a má baa protein. Àwọn amino acid tí ó ti yọ́ó kókè ayé kúrò kán fún àwọn neurotransmitter, èyí ni bíi ohun elo náà wà. Protein ni ohun tó ṣe

			pataki. Ṣe ìpínlẹ̀ láti 30–50g fún ọkọ̀kọ̀. Àwọn ohun tó le jẹ: ẹyin, ewé, àkànfù, Greek yogurt, àti awọn legume. Báyìí tí ìgbàjá bá ṣíṣe láti dípò, a lè lo protein shakes.

4.2 — Atilẹyin ọrọ̀ GABA.

THE CENTURION — Atilẹyin ìṣàtúnwájú ọ̀pọ̀ àkójopọ̀ tí a ti n lo fún ọdún.

Ọpọ̀ àárin GABA kò ní ṣe ìṣàkóso láìsán pẹ̀lú ohun elo, bíi bí ọ̀pọ̀ àárin dopamine ṣe lè ríi ìrètí díẹ̀ pẹ̀lú ohun tí ó le ṣiṣe. Ìgbàjá GABA jẹ́ ọ̀na ìṣèdáfẹ́ kan tí ó ṣẹ̀lẹ̀ nípá ìṣàkóso àti akọ́kò. Ohun elo lè ran ohun tó ṣe pataki fún ìgbàjá náà láti ṣiṣe ní ọna ìmọ̀ àti àìníbẹ̀rẹ̀.

Àfikún / ìṣe.	Ọpọ̀.	Akoko.	Ọpọ̀ àkójópọ̀ nínú iṣàdi GABA.
Magnesium glycinate (magnesium glycinate)	300-400mg ti àwọn ohun elesi.	Ọsán àti ìrọlẹ.	Ọkan lára àwọn ohun èlò tí o ṣe àfihan ìṣàkóso GABA julọ. Magnesium jẹ́ ọ̀rọ̀ NMDA — ó dípò glutamate excitotoxicity — ÀTI pé ó wùjú fún ìṣelí GABA ÀTI pe ó ń ràn GABA-A receptor ṣiṣẹ. Ó ṣe àkójópìn ìdàgbàsókè GABA/glutamate láti ohun kan lọ sí èyì. Kò sí ohun èlò kan tó dára bíi rẹ̀ fún ẹyin ọ̀nà tí ó ń ṣọ́fún ọ̀pọ̀ àárùn.
L-Theanine.	200-400mg	Bí ó ti wà láti ṣẹ̀ṣọ̀, pàtàkì lára àwọn èrò.	Pọ̀wọ́ GABA àti glycine; ṣe ìtẹlé ipò alpha-brainwave. Kí o ma jẹ́ ohun tí ó le ṣiṣe èètan. Ko sì nípa ìdáná. Ṣe láti ràn ọna ìfarabalé, laisille ìdáná tí benzodiazepines nìyẹn, eyí ti pàtàkì nínú ìgbà tó ṣe pẹ̀lú ìsùn ara, bíi pé ìdáná benzodiazepine jẹ́ ohun tí ó le ṣere àfiṣe.
Taurine.	500-2000mg lórí ọjọ́.	Pẹ̀lú àwọn ounjẹ.	Taurine jẹ́ àkànrọ̀ tí o ṣiṣẹ́ bí GABA, àti pé ó ṣíṣẹ́ nípa GABA-A receptors. Ísùn náà máa ń kúrò taurine lórí. Àwọn ìforukọpá taurine fún àwọn èyàn tí wọ́n ń yára láìsán ọ̀nà tó dára ti o sì ní àpẹrẹ pàtàkì náà: ó ṣe ìṣe ìdágbádòǵùn pẹ̀lú ìdágbádò ẹjẹ. Ohun èyí jẹ́ ohun ìṣe méjì tí ó ṣiṣẹ́: ó

			máa ń dúpò àwọn ọ̀nà eré, ÀTI pé ó ṣe ìdágbádò ẹjẹ.
Inositol.	2-12g lónìjù (pọ̀ pípẹ́).	Páàtì ìdánì náà, lòfín múlẹ̀ pẹ̀lú àwọn orísíríṣi.	Ọpọ̀ àgbáyé GABA àti ọwọn serotonin rẹ. Inositol ti ó pọ̀ ní ìdánimọ́ràn le ṣe ìṣàkóso ọ̀nà abblẹ̀, àti pé o jẹ́ ohun tí a máa ń rí nínú àwọn ènìyàn tí wọ́n ń ṣiṣàyò fún ìgbàpọ̀. Ó túmọ̀ sí láti ṣe àkójópìn ọ̀nà ìsìn, eyí tí ohun tó jẹ́ ìtàn ìṣàkóso ọgbin náà le jáde.
GABA (awọn ohun elo ti o ṣàfihànra).	250–750mg	Ogun.	GABA kìí ṣe apẹrẹ láti wọlé lọ́wọ́ sí inú ọkan lẹ́yìn tí o kàn nínú ẹya ìgbàjẹ. Àmùgbélé, awọn ohun GABA tó wà ní àwọn ipò mìíràn ti ara àti iṣẹ́ GABA tí ó wà ní inu ẹja ṣíṣe láti ràn án pípẹ, àti pé àwọn ìtọsotálẹ́ kan ń tọ̀kán bí o ṣe le lo fún ìdágbádò. Phenibut (ìdílé GABA kan) kò yẹ kí o má nlo – ó jẹ́ ohun tí ó máa ń ṣíṣe iṣàfẹ́, àti pé ó ma ń ṣèyí ìdánimọ̀ kan fún ìdánimọ̀ GABA mìíràn.
Ẹran lemon balm (Melissa officinalis).	300-600mg ti a ṣe apẹrẹ.	Ogun.	GABA transaminase inhibitor: Ìyàtọ̀ GABA rírí—o daju pe ìgbà tí GABA yóò fa, ó sì pẹlu fifun GABA diẹ sii. Ó ní ipa ti o rọ̀pẹ́ láti ṣàkójúpa. Ọkan ninu àwọn ọ̀nà ọgbin ti o mọ́ràn ti o ṣe àfihan GABA laisi ohun tí ó le mú ìṣe. Rírí fún àwọn ọsù 2–8 nígbà tí ìbánijẹ́ jẹ́ ìjà pàtàkì.

4.3 — Atilẹba serotonin ati dopamine.

Lẹ́yìn tí àìníràn òun náà ti ṣàkoso, àti pé ìtọ́pá GABA nì yíò, ìṣàgbana serotonin àti dopamine ni o jẹ́ ipa ọjà bíológíkì. Àwọn èètó yìí fúnrọ̀ láti inu ohun tó ń gàn, wọ́n sì jẹ́ ohun tí ó ṣẹ̀dá ìbàjẹ́, ìṣe àti àìnílò tí o mú kí ẹni kan lọ́kàn sí ohun tó ṣe.

Supplement	Iwọn ọrọ̀.	Akoko.	Alàálùfá kan.
5-HTP (awọn ohun ti o ṣiṣe serotonin).	50–200mg	Ogun – méfà ìṣẹ́jú ṣaaju sinmi.	Serotonini yíò ṣẹlẹ̀ nitori ìwádì ìṣàtúbọ̀. 5-HTP jẹ́ ohun tó ṣe àkójópìn fún rírí. Bẹ̀rẹ̀ ní 50mg — bí kò bá ṣiṣe, pọ̀ sí. Maṣe gbé fún SSRIs tabi

			SNRIs laíṣè ìdànamọ́ dokítà (ìbániję serotonin). Maṣe gbé ní òwúrọ̀ bí mood elevation ṣe yíyànjú. Gbigba ní ọ̀sán rírí ṣiṣẹpáta àtúnlùpín serotonini sí melatonin fún ìgbóná.
L-Triptófani.	500–2000mg	Oṣan, kúrò láti àwọn ohun eléwù.	Ọpọ̀ àkójópìn tàbí ìdánimọ̀ fún 5-HTP – o jẹ́ ọpọ̀ tó ṣíṣe kìíkan, nígbà tí ó ṣe pataki láti ṣe ìṣe ìtànitẹ́ kan. Ó le pèsè àìsáláyí diẹ ẹ́ sii lọlá 5-HTP nínú àwọn ènìyàn tí wọ́n rírí. Ìpádà triptófánù pẹ̀lú 5-HTP ní ìṣòrọ̀ tó kéré jù ti ìgbà gbogbo jẹ́ ọpọ̀ kan fún àwọn ènìyàn tí ó bímọ̀ pé ohun kìkan nínú wọn ṣe ìṣe láti mú ìsìn.
L-Tyrosine / NALT	500–1500mg	Ọpọ̀ àárìn, kúrò sí àwọn ohun eléyí.	Ọkan lára àwọn ohun tó ṣẹ́kùnṣi dopamine. Ó wà ní ìdánimọ̀ fún ìgbà tí ẹni kan ò bá ní ìfarayemo ọ̀nàrọ̀ àti ìpinnu, pàtáki nínú àwọn èyí tí ó jẹ́ "Warrior COMT" tàbí àwọn tí ó ní ìdánimọ̀ nípa DRD2, bíkòóṣé dopamine náà. Bẹ̀rẹ̀ lẹ́yìn ọjọ́ 7 nìgbà tí ìgbà àìsáláti ti pàdé. Kí ò yẹ láti lo pípẹ́ pẹ̀lú MAOIs.
SAMe	400-800mg	Oṣán, kúrò sí òunjá.	Ọkan lára àwọn ohun tó ṣe àkójọpọ̀ methyl – ó ṣe ìrànlọ́wọ́ díẹ̀ fún ìṣelí dopamínù àti serotonin, àti fún àwọn ọna methylation tí ó máa ń ṣiṣẹ́ lórí wọn. Àwọn èyí tó wà láti fi mọ bí ẹni pé o le ṣe pẹpẹ nígbà tí a n gbé ìfọ̀rọ̀wọ́. Ìbákan: kò yẹ kí àwọn tí wọ́n ní bipolar disorder lò; ó máa ń ṣíṣe ìtànjẹ. Ranti láti ṣe ìdánimọ̀ CYP pẹ̀lú ohun gbogbo tó nṣe ìṣi. Bẹ̀rẹ̀ ní ọ́kọ̀.
Rhodiola rosea.	300-600mg	Ọpẹ̀.	Ìdánimọ̀ dopamine àti serotonin; ohun ti o ṣiṣẹ́ láti ríráyìn; ọpọ̀rọ̀. Ẹ̀sì pàtàkù tí ó ní ìdàgbádò tó dára. Ó wọpẹ́ pípẹ́ láàrin àwọn ọsá 2–8 nífẹ̀ẹ́ tí àìnílòlá àti orísirísí òun bájẹ́, ṣùgbọ́n ohun ti o ṣe afikun fún ríráyìn náà kókó. Kí ó má ṣe gbé inú ọjọ́ — ó jẹ́

			ohun tí ó le ṣiṣe ìwàdótàn.

4.4 — Iṣiro fún ọpọ̀ àárùn.

THE CENTURION – Àwọn ohun tó ṣe àkójópọ̀ gbogbo ìdániloḷá náà ní láti rírá.

⚠ Bítí o ní ìwọn ọrọ àìnílẹ́, cirrhosis, tàbí LFT ti ó pípẹ̀ gan, ranti láti bímọ̀ ọkọ̀yá rín kọjá kí o bẹ̀rẹ̀ ohun èyí tí o fún. Ọpọ̀ àwọn ẹya méjìdì kan le ṣiṣe ìṣòro fún àárùn àìnílẹ́, bó ṣe pé wọ́n jẹ́ alááyánfà níbi tí àínìlẹ́ rírí.

Supplement	Ọpọ̀.	Akoko.	Ipò kan ti o jẹ pataki fún ọ̀pọ̀ àti ìṣe.
NAC (N-Acetyl Cysteine)	600-1200mg ni ooru meji papo.	Ọsán àti ìrọlẹ pẹ̀lú ounjẹ.	Ọkan lára àwọn ohun tó ṣe afikun fún glutathione – NAC ṣí glutathione, ọ̀na ìdáni tí ó jẹ́ pàtàkì fún ẹjẹ̀ àti ìṣàtúmọ̀. Ìsùn pípẹ́ títan le kúrò glutathione nínu ẹjẹ̀. NAC jẹ́ ọkan lára àwọn ohun tó ṣe afikun tí ó ní ìdáni pàtàkì fún ìṣàtúmọ̀, àti pé ó ṣùgbọ́n dípò ìmọ̀lòrin nípa ìmọ̀ ìfẹ́ fún ísùn. Ohun tó ṣe èrò kejì.
Ọpọ̀ àkàndídì (silimarin).	140–420mg ti a ṣe apẹrẹ (70–80% silimarin).	Pẹ̀lú àwọn ounjẹ.	Ọkan lára àwọn ọ́gbọ́n ti a nìtànjẹ pípẹ́ fún ìdárayí èèpà. Silymarin ní àmúṣin, àti àgbálégbélé, àti àlààyájú fíbùròkì nínu èèpà—èyìn tí ó tọ sí ọrọ̀ ìwọn ọlọ́mọ̀rín èèpà ní gbogbo ìgbà kan, àyíká náà ni nífẹ̀ẹ́. Ọfún láti gbé. Ọkan lára àwọn ohun èlò tí a máa ń lò tí àwọn èwé rántí fún ọrọ̀ ìwọn ọlọ́mọ̀rín èèpà tí ó ṣẹ̀dá láti ọlọ́mọ̀rín.
Asidi alfa-lipòyìkì.	300-600mg lórí ọjọ́.	Kì í máa jẹun láti gbé ìfúnṣọ̀ náà, fún láti ṣe àkósílẹ̀ rẹ̀ tó dára.	O jẹ ẹya ti o le ṣoṣọ pínpín nínú omi àti òGún – ó rìn sí awọn ipò tí àwọn antioxidant miiran kîì ṣe. Ó máa ń ṣe ìdíyàn fún glutathione, Vitamin C, àti Vitamin E nígbà yìí. Ó dípọ̀ pẹ̀lú èṣe acetaldehyde. Ìpèye yìí jẹ pàtàkì fún awọn tí wọ́n ni ALDH2 variant, tí ó máa ń gbé ìwọn tóòbùn acetaldehyde.

TUDCA (tauroursodeoxycholic acid)	250-500mg lórí ọjọ́.	Pẹ̀lú àwọn ohun inú.	Ọkan ninu awọn ohun ọjà tó jẹ́ ìṣe àti tí ó ní ipa láti ṣàkóso ẹjẹ, tí ó ṣe pàtàkì fún ìdáni ẹjẹ. Ó dípò ìpinnu endoplasmic reticulum àti ìdáni mitochondrial nínú awọn cello ẹjẹ. Ìwíwí tuntun ń han pé ó le ṣàkóso ọrọ̀ ẹjẹ tí ó jẹ́ abójú. Ó ńlá, ṣùgbọ́n wòhǔn láti ràn án lọ́wọ́ fún àwọn ènìyàn tí ó ní ìpinnu tó pàtàkì nínú ẹjẹ.
Fosfatidilkolini.	1-2 g lónìjù.	Pẹ̀lú àwọn ohun inú.	Phospholipid kan ti o ṣe pataki fún ìdánimọ̀ àwọn ẹya ọṣẹ́ lórí apá ọrọ̀ ẹyin. Ohun tó nṣe (alcohol) le pa àkàn pẹ̀lú ṣiṣẹda phosphatidylcholine ní ara ẹyin. Ìpese ohun èyìn yìí ṣe ìránṣẹ́ fún ìtọsotà àwọn apá ọrọ̀, ìgbàjẹ́ bílé, àti iṣẹ́ gbogbo ti awọn ẹya ọṣẹ́. Ṣe pẹ̀lú, o nfunni ní choline fun ṣiṣẹda acetylcholine – ohun tó ṣe pataki fún ìtọsotà ìrànṣẹ́.

4.5 — Iṣe ìdáraje ọ̀pọ́pọ̀.

THE CENTURION – Ifẹ́ fún ìsìn ara kìí ṣe ìpè. Wọ́n jẹ́ àwọn ìṣẹ̀lẹ̀ tí ó ṣiṣe ní ọ̀nà neuronal.

Ìfẹ́ fún ọti ní àkọsílẹ́ rírí ṣiṣe nipasẹ̀ èyíto mẹta kan, tí ó yatọ̀ lára wọn: ìfẹ́ tí o ṣiṣe nitori àìní GABA (ìfẹ́ tí a ń gbàdúra), ìfẹ́ tí o ṣiṣe nitori àìní dopamine (ìfẹ́ fún ohun ìyànjú), àti ìfẹ́ tí o ṣiṣe nitori àìní opioid/endorphin (ìfẹ́ fún ọ̀pọ̀ ènìyàn àti ìbánijò). Ìgbésí ayé pé nípa bí ó ṣe ṣiṣe ìfẹ́ náà yàtọ̀ bímọ̀ ohun tí o le ṣe láti rírí.

Ìfẹ̀rere.	Bóti ó ṣe.	Ìdárayé láálàábù.
Ìfẹ́ tí o jẹ́ ìdánìtàn GABA.	Ìyà láti ìlera. Ètò àìsàn náà ń ṣíṣe ìfọwọ́ṣẹ̀. Àkórin máa ń dípò ìfọwọ́ṣẹ̀. Ìbánijẹ́ jẹ́ ohun tí ètò àìsàn náà ń ní láti dípò ìfọwọ́ṣẹ̀ rẹ̀.	Ìṣe ìgbàtẹrìpájú 4-7-8 – ṣe àfọwọ́yí nǹkan ti o jẹ́ ọ̀nà tó dára fún orukọ̀, kíkópa àti ṣiṣe GABA. L-theanine 200mg. Fọ ara rẹ ati awọn ìdílé pẹ̀lú oorun – ṣe àfọwọ́yí nǹkan ti o jẹ́ ọ̀nà tó dára fún orukọ̀, kíkópa àti ṣiṣe parasympathetic. Magnesium, bíkòkò nígbà tí o bá rí i pé ò ń gbé èèye.
Ìfẹ́ tí ó ṣiṣe pẹ̀lú àìsí dopamine.	Ìlú náà jẹ́ aláti, ilẹ̀dáná, àti bíkò. Ayé kò ní awọ̀. Àwọn ìṣe tí ó yẹ kí a ràn án lọ́wọ́ òun kìí ṣe	Ìṣe àinílòlá gíga – ọ̀na ìdàgbádò dopamine tí ó túbọ́ jù. Ìpari ìwọn otun (fún òun náà tàbí

	ìfarabalé. Ìfẹ́ràn náà jẹ́ ohun tó ń ṣiṣẹ́ láti fi gbólóhùn sí ọ̀pọ̀ àwọn ẹya ayé.	ìgbà náà). Ọjà láti ẹni kan tí o máa ń ṣókàn pẹ̀lú rẹ, tí o sì ní ìfarayí ọlá. Ṣe ohun tó ṣe pàtàkì jù lórí àwọn ohun tí ó wà nínú ìṣe rẹ tí yóò mú ọ láti gbé ìfarayí ọlá.
Ìfẹ́ fún ohun tó máa ń ṣiṣe ìtunu (opioid) / ìtunu tí ara ṣe (endorfin).	Ìrànlọwọ́. Ìlera ọkan ti o jẹ pataki. Ifẹ́ láti ni ìgbàpọ̀ tabi ìdánimọ̀ tí ó ní àìníyàn, ṣùgbọ́n ohun tó wà nínú rẹ̀ kò le de. Ó pápá ilọ̀wọ́ pé ọ́n fẹ́ fún ìṣe ògójì, ṣùgbọ́n o jẹ́ ifẹ́ fún ìdánimọ̀ àti ìgbàpọ̀ tí ìṣe ògójì ṣe fun ara rẹ̀.	Ifọkanbalẹ pẹ̀lú ènìyàn – ní àkóso, máa jẹ́ ìdáná (gbigba, ṣàkòkó), títí òun nàà kéré ju. Kí ó má ṣe yíyàn láti fi ara rẹ̀ hàn. Ìṣe àwọn èròyé tun le pa ọ̀pọ̀ àgbáyé lọ́wọ́. Àwòfún. Èyí tí a bá ṣe nípa ohun tó lè ṣẹ́kùn ìdáná àti àgbáyé pípẹ́: fìlè sí ẹranko, ìdáná pẹ̀lú ènìyàn kan tí ó jẹ́ ọmọdé, ìṣe àwọn èròyé tó le ṣíṣe nípa ohun kan pẹ̀lú ènìyàn.

ÌṢE 5-MÍNÍTÌ FÚN LÁTI ṢÀLÀYÉ ÌFẸ́ – ṢE LÓRÍ NÍ ÌJÙRÍDÒPỌ̀.

1. Iwọ kò nìkan.

   Ìgbòkègbodò yìí ń ràn ẹgbẹ́ lọ́wọ́.
2. Ṣe ìṣàkóso ọ̀na èrò 4-7-8. Ìpínjú méta. Kí ó má ṣe yíyàn. Èyí jẹ́ àfọwójú akọkọ fún gbogbo irúfẹ́.
3. GBA ẹya àwọn ohun elo ti o tọ. Magnesium + L-theanine fún GABA cravings. L-tyrosine tabi Rhodiola fún dopamine cravings (bii ó ba jẹ láti ọ̀sán, tí o kò bá ti gbé wọn). Àwọn èyí kò ṣànyàn fún awọn ìgbesẹ̀ 1–2 — wọ́n ránlọ́wọ́ ohun tó ń ṣẹlẹ̀ lárin ara ẹni rẹ̀.
4. Ìpàámú ìfẹ́ náà nílò àwọn ohun tí ó wà níbi kan. Ya sínú ibi miiran, yíyàn ìwọ̀ àti ohun tó ńnínúrẹ̀, lọ jade.
5. Ṣe ìránṣẹ kan tabi pe ni foonu. Kò si pataki láti sọrọ̀ nipa ohun ti o fẹ́, ṣùgbọ́n má jẹ́ kí o ma ṣe àkójopọ̀ pẹ̀lú ẹni. Ìpinnu lórí ara ni ibi tí a lè ràn án lọ́wọ́ láti fi ìfẹ́ fún ohun tó dára.
6. Ìṣàdúrà àìtí òun nàà. Lati apá 6. Ohun tó ní ìgbàpọ̀ pípẹ́ jùlọ àti ohun tí ó wà láàyè. O n ṣe ìṣe ìyálò – kò sí nípa ìdániloju nìkan, ṣùgbọ́n nípa ìyípadà.
7. Ìṣe ìpinnu, irú, iwọn (0-10), ìṣẹlẹ, abajọtun. Àkọsílẹ̀ ti ìfẹ́ tí a ṣe nípa rí kọjá sí ohun. Ohun nàà di àwọn èrò. Èrò wọ̀nyí ni ọ̀nà láti ṣiṣẹ.

4.6 — Iṣakoso péptídì.

Àwọn peptidi wọ̀nyī ni àpakan pàtàkì nínú iṣàdi ìtàn GABA, ṣoògùn ọ̀nà tó ṣe pẹ́lú ìgbàjẹ́ oríshíríshí, àti atirantẹtá. Àwọn ohun eléyí wọ́pẹ̀ tí ó yẹ kí a ṣe iwadi; aso ifiwerasi lọ́dọ̀ dokitọ níléyìn.

Pípéítídì.	Ìtànitán nínu ìdárayé láti mú àìṣe ohun ọ̀nà dé.	Akoko.	Notes
BPC-157	Ìṣàkóso ọrọ̀ àti orísìíríṣi; ìdánimọ̀ orísìíríṣi; ṣíṣatade dopamine ati serotonin; ìgbàjẹ́ inflammation; awọn ipa ti o ṣe afikun si ẹyin lẹ́yìn.	Ọjọ́ 1 lọ́wọ́ – ọ̀pọ̀ àárùn.	BPC-157 jẹ́ peptidi kan ti o ṣe pataki julọ nínú itọju ọrọ̀, nígbà tí ó ṣàkóso àwọn ìdánimọ̀ mẹta ti ohun tó yíyànjú fún ìmúṣi: ẹya ara (leaky gut), awọn ètò dopamine-serotonin, àti ẹgbin. Lilo ọ̀sìn jẹ́ ọna ti o tọ, ati pé ó le ṣe rere diẹ sii fún ìdágbádò ẹya ara. Àkóṣe ìdágbádò láàrin ẹya ara àti orísìíríshì rẹ̀ lè jẹ́ ohun tí ó ṣe pataki julọ nínú itọju ọrọ̀.
Selank	Iṣàdi GABA àti serotonin; ohun ti o le ṣiṣe láti dàmú ìwàdájọ̀pẹ́, laisí ipa ìgbàdùn; ṣe àìtìlẹ́jú ọ̀nà àìtìlẹ́jú, laisí ìṣòrò.	Ọsù kọ̀kọ̀ 1–8 – gẹ̀gẹ̀ bi o ti ṣe pàtàkì fún ìwà ìbálé; lórí ọjọ́ nígbà tí òunfòrọ̀nnú GABA jẹ́ ohun tó pọ̀.	Selank jẹ́ ọ̀pọ̀ àmúṣe pàtàkì nínú ìdánimọ̀ràn ohun tó dára fún ìgbà tí ẹni kan ń tẹ̀lé ìwòtí, bíi pé ìbàjẹ GABA jẹ́ ohun tí o ṣakoso ọ̀nà ti ara ṣe àti èṣùn tí ó máa ń ṣere nípa rírí. Selank ṣe èyí lápapo lái sí ìdánimọ̀ràn tí benzodiazepine lè ṣẹ́ kí ẹni kan jẹ́. Kó sì ṣiṣe ìgbàjẹ, kò sì jẹ́ ohun tó le ṣakoso. Ṣe léta.
Epitalon.	Iṣe ìdáájì; ọna pineal; itimọ̀ràmú awọn telomere; atilẹyin iṣọ̀tẹlẹ̀ orí òorùn.	Ọsù 1–4 — Ikẹ́èyìn ọjọ́ 10, lẹ́yìn náà, bíi àwọn tí ó wà lágbà.	Ìdánimọ̀rẹ́ tí o yàtọ̀ nígbà tí a nṣiṣe ìfarabalẹ̀ láti ọ̀nà àkísí rírù máa ń tàn sínú awọn èèsin sí iṣẹ́. Epitalon ṣe àwọn ìṣe pípẹ́ fún ọna pineal tí àkísí rírù ti ṣàlàyé nígbà náà. Ó tun pese ìdárayí lórí ohun tó jẹ́ àwọn sélì, láti gbé wọn kúrò nínú ìṣòro oxidation tí ó wà ní ibẹ̀rẹ̀ ìfarabalẹ̀.
Thymosin Beta-4 (TB-500)	Ọpọ́pọ̀ àti ìṣàlàyé; atilẹyin ọjà; ṣiṣe ìdáni ìtànì òun tí ó ní ìwọn.	Ọsù 1–3, bí ìdánimọ̀ àti ìpinnu ohun tó yẹ kí a ṣe bá ti ìtóju ọ̀nà tí ó ní ìdánimọ̀ láìsán.	Fún àwọn tí wọn ní ìṣe orí alágbá náà, pẹ̀lú fibrosis, TB-500 ti fihan ipa anti-fibrotic nínú iwadii. Èyí jẹ́ ọ̀rọ̀ tí a gbọdọ̀ sọ̀rọ̀ pẹ̀lú dokitọ̀, nígbàtí ìṣe orí alágbá ba ṣe pàtàkì. Kò sí láti lo bí ohun àkọkòrò, ṣùgbọ́n o yẹ kí o sọ̀rọ̀ pẹ̀lú dokitọ̀ tí ó ń ṣàkóso ìdánimọ̀ orí alágbá rẹ nípín.
Semax	Pọ̀pùn BDNF; atilẹba ọrọ̀; ìdàramọ̀ fún apá tí ó ní ìṣe àìnílẹ̀; ṣiṣayẹwo	Ọsẹ̀ 2 sílé.	Ọti mu ìdánimọ̀ràn ti o le ṣe àpilẹ̀ẹ̀bẹ̀, ati pe o sì ṣíṣe kí apá ọkan tí ó jẹ́ ipòlùwọ́ (prefrontal cortex) yà.

	dopamine àti serotonin.		Àfíkìyàn Semax tí ó ń ṣiṣẹ́ láti mu BDNF pọ̀ le ṣe àfikun fún ìṣàkóso ohun tó nṣe nílé àárìn ọrọ̀ ti ara ẹni, èyí tí ó wà lórí nígbà tí a ń gbé. Ohun yìí jẹ́ pàtàkì fún ìdánimọ̀ràn tí ó lè ṣere, àti bí a ṣe le ṣe ìṣàkóso ohun tó nṣe, láàrin oṣù kọ̀kọ́ dé ọ̀ṣẹ̀ kẹta.

Ọnà 5 – Ṣe ìṣiṣẹ́ àti ìtúnbá ọna ẹ̀sìn.

Ọjọ́ CENTURION – Ìfọ̀rìn ọnà kò ṣe ìdánimọ̀ fún ọ láti sùn. O nìkan ṣíṣe ẹlẹ́gàn rẹ̀. Wọn kìí ṣe ohun kan.

Ọkan lára àwọn ìbọ́ròpí tí wọ́n jẹ́ ọpọ̀ àti pàtàkì nípa ìṣe ìdáná, ni pé ìdáná ṣe fún ọ máa ń ṣiṣe ifọ. Àwọn ohun tó ń ṣiṣe ìdáná ṣe pípé—lálẹ́gbẹ̀dé tí ó ti ìrètí. Ìdáná kò ṣiṣe ifọ. Ó tún ṣàkóso ifọ REM lójúmọ̀, òun yíyàn ifọ, dímú ifọ láìsán ìwà, àti pé ó sì fi fún ọ ní ìgbẹ́fún ifọ ní apá keji ọjọ́ nítorí pé ìdáná náà ń ṣiṣe ìṣàtúnwájú.

Ìlúfẹ́ ìwàtí ti o ṣere ni ọpọ̀ àkànlá kan yàtọ̀ sí ohun ti ó máa ń ṣe, kíkún ayó tí ó kò tẹ́léje láti rí ìgbà tó bá jẹ́ pé òun náà ń gbé ìwàtí – èyí sì mú kí, ní àkọsílẹ̀ ọpọ̀lọpọ̀, ó máa ń ṣiṣe ìṣòro láti gbé, bí orísùn tó jẹ́ pé ohun tí ó ṣe fún un ni ìgbà náà ti kàn, àti nígbà náà, ọkan náà kò mọ bi o ṣe yẹ kí ó bẹ̀rẹ̀ ìṣòro lórí.

Ìṣàdà ìgbọ̀nsẹ̀ tí ó ṣe pataki jùlọ àti tí ó máa ń ṣiṣe ìrànlọwọ ní apá ọna ìsẹ́lẹ láti ohun tó ń mú ìtunu. Àìgbọ̀nsẹ̀ jẹ́ ohun tí wọ́n máa ń sọ pé ó jẹ́ ohun tí o ṣe pataki nínú àwọn èyí tí ó le ṣiṣe kí ẹni kan lọ́kàn níbẹ̀rẹ̀. Ó tun jẹ́ ọkan lára àwọn ìgbà díẹ̀ tí a lè ríròpẹ́ pẹ̀lú àwọn ohun tó wùjú àti ìforukọsilẹ̀ tí ó wà lórí bíi náà.

- Melatonin (0.5–1mg, fifa sinni, 30–60 ìgbà ọna kan ṣaaju èrò ti o fẹ́ sùn) – ohunkan kekere jẹ̀yí láti ṣe bọbì tí ohun kan tó dára; ohun nla le paṣẹ̀dá ìtànjẹ ìgbà.
- Magnesium glycinate (300-400mg, ọna kan ṣaaju ti o lọ sinmi) – ṣe àkójọpọ̀ pẹ̀lú GABA, dípò glutamate excitotoxicity, a sì ní ìdán balẹ́.
- Glycine (3–5g, méjọ̀ mímíẹ̀ sí iṣẹ́) – ṣe àìtò ìgbà óòrùn òpọ̀ rírín, ọna akọkòrò ayíjó; tun jẹ́ NMDA co-agonist tí o ń ṣàkópá ìdúpẹ́pẹ́ GABA-glutamate.
- L-Theanine (200–400mg ni òun ọ̀sán) – ṣe àgbáyé fún awọn ìwòlẹ̀ alfa, ṣùn ilọsiwaju ti o mu ìbàjẹ́ pípẹ́ tìtí ó má ń sọra.
- 5-HTP (50–100mg ni oṣù): ohun ti o ṣiṣẹ́ pẹ̀lú serotonin, tí ó yíyàn sí melatonin; rírò fún ìdánimọ̀ àti ìgbọnra nígbà yìí.
- Phosphatidylserine (100–200mg ni oṣu): rírá cortisol ní ìgbà òsù; èyí tí a máa n fi ṣe, ohun tó yọ apọnla HPA axis pípẹ́ àti gbé cortisol sínú, ó sì ṣiṣe láti ma jẹ̀ẹ̀rìn.

Iwọ kò nìkan.
Ìgbòkègbodò yìí ń ràn ẹgbẹ́ lọ́wọ́.

Protocoli 17 (Iṣe Ohun ọna)

[Lati: Compendium]

Awọn ohun tó ṣe pataki fún ìse ohun ọna:

* Ṣe àkósílẹ̀ ti ara rẹ̀ nígbà tí o bá sọ.
* Mu omi lọ́wọ́.
* Gbà á láti fi ìsòrò sílẹ̀.

* Ma ń ṣíṣe ohun ọ̀na fún àkókó tó wùjú.

Ìfọwọ́ṣe:

* Ìse ohun ọ̀na le máa ń ṣe pẹlu ìlera. Bímọ̀, ríròbìnrin, àti ìgbà díẹ̀, o sì lè mú ìrànlọ́wọ́.
* Ìse ohun ọ̀na jẹ́ ọ̀nà kan láti ṣàkóso ẹmi. Ó le máa ń ṣe pẹlu ìlera, ríròbìnrin, àti ìgbà díẹ̀.
* Ìse ohun ọ̀na le máa ń ṣíṣe nípa olùdúpilẹ́ kan. Bímọ̀, o sì lè mú ìrànlọ́wọ́.

Àkójópò:

Ìse ohun ọ̀na jẹ́ ọ̀nà kan láti ṣàkóso ẹmi. Ó le máa ń ṣe pẹlu ìlera, ríròbìnrin, àti ìgbà díẹ̀. Bímọ̀, o sì lè mú ìrànlọ́wọ́.

Awọn ohun tó wùjú fún ìse ohun ọ̀na:

* Ìṣe ohun ọ̀na nípa olùdúpilẹ́ kan.
* Ìse ohun ọ̀na tí ó ṣe pẹlu ìlera, ríròbìnrin, àti ìgbà díẹ̀.
* Ìse ohun ọ̀na tí ó ṣíṣe fún àkókó tó wùjú.

Àwọn ìmọ̀ nípa ìse ohun ọ̀na:

* Ìse ohun ọ̀na le máa ń ṣe pẹlu ìlera.
* Ìse ohun ọ̀na jẹ́ ọ̀nà kan láti ṣàkóso ẹmi.
* Ìse ohun ọ̀na le máa ń ṣíṣe nípa olùdúpilẹ́ kan.

Awọn àìníkan:

* Ma ṣe ṣíṣe ohun ọ̀na nígbà tí o bá ríròbìnrin.
* Ma ṣe ṣíṣe ohun ọ̀na nígbà tí o bá ní ìlera.
* Ma ṣe ṣíṣe ohun ọ̀na fún àkókó tó wùjú.

Ìwọ yíò sì máa ń lò ìse ohun ọ̀na láti ràn án lọ́wọ́.

Awọn ohun èyí tí ó nípa ìgbésẹ̀:

Ní ìgbésẹ̀, àwọn ònílùfẹ́ nàà gbọ́dọ̀ máa ń lò ìse ohun ọ̀na láti ràn wọn lọ́wọ́. Àwọn ohun èyí tí ó nípa ìgbésẹ̀ le pè wé:

* Ìṣe ohun ọ̀na fún àkókó tó wùjú
* Ìse ohun ọ̀na nípa olùdúpilẹ́ kan
* Ìse ohun ọ̀na tí ó ṣe pẹlu ìlera, ríròbìnrin, àti ìgbà díẹ̀

Bímọ̀, àwọn ònílùfẹ́ nàà gbọ́dọ̀ máa ń lò ìse ohun ọ̀na láti ràn wọn lọ́wọ́. Àwọn ohun èyí tí ó nípa ìgbésẹ̀ le pè wé:

* Ìṣe ohun ọ̀na fún àkókó tó wùjú
* Ìse ohun ọ̀na nípa olùdúpilẹ́ kan
* Ìse ohun ọ̀na tí ó ṣe pẹlu ìlera, ríròbìnrin, àti ìgbà díẹ̀

Bímọ̀, àwọn ònílùfẹ́ náà gbọ́dọ̀ máa ń lò ìse ohun ọ̀na láti ràn wọn lọ́wọ́. Àwọn ohun èyí tí ó nípa ìgbésẹ̀ le pè wé:

* Ìṣe ohun ọ̀na fún àkókó tó wùjú
* Ìse ohun ọ̀na nípa olùdúpilẹ́ kan
* Ìse ohun ọ̀na tí ó ṣe pẹlu ìlera, ríròbìnrin, àti ìgbà díẹ̀

Bímọ̀, àwọn ònílùfẹ́ náà gbọ́dọ̀ máa ń lò ìse ohun ọ̀na láti ràn wọn lọ́wọ́. Àwọn ohun èyí tí ó nípa ìgbésẹ̀ le pè wé:

* Ìṣe ohun ọ̀na fún àkókó tó wùjú
* Ìse ohun ọ̀na nípa olùdúpilẹ́ kan
* Ìse ohun ọ̀na tí ó ṣe pẹlu ìlera, ríròbìnrin, àti ìgbà díẹ̀

Bímọ̀, àwọn ònílùfẹ́ náà gbọ́dọ̀ máa ń lò ìse ohun ọ̀na láti ràn wọn lọ́wọ́. Àwọn ohun èyí tí ó nípa ìgbésẹ̀ le pè wé:

* Ìṣe ohun ọ̀na fún àkókó tó wùjú
* Ìse ohun ọ̀na nípa olùdúpilẹ́ kan
* Ìse ohun ọ̀na tí ó ṣe pẹlu ìlera, ríròbìnrin, àti ìgbà díẹ̀

Bímọ̀, àwọn ònílùfẹ́ náà gbọ́dọ̀ máa ń lò ìse ohun ọ̀na láti ràn wọn lọ́wọ́. Àwọn ohun èyí tí ó nípa ìgbésẹ̀ le pè wé:

* Ìṣe ohun ọ̀na fún àkókó tó wùjú
* Ìse ohun ọ̀na nípa olùdúpilẹ́ kan
* Ìse ohun ọ̀na tí ó ṣe pẹlu ìlera, ríròbìnrin, àti ìgbà díẹ̀

Bímọ̀, àwọn ònílùfẹ́ náà gbọ́dọ̀ máa ń lò ìse ohun ọ̀na láti ràn wọn lọ́wọ́. Àwọn ohun èyí tí ó nípa ìgbésẹ̀ le pè wé:

* Ìṣe ohun ọ̀na fún àkókó tó wùjú
* Ìse ohun ọ̀na nípa olùdúpilẹ́ kan
* Ìse ohun ọ̀na tí ó ṣe pẹlu ìlera, ríròbìnrin, àti ìgbà díẹ̀

Bímọ̀, àwọn ònílùfẹ́ náà gbọ́dọ̀ máa ń lò ìse ohun ọ̀na láti ràn wọn lọ́wọ́. Àwọn ohun èyí tí ó nípa ìgbésẹ̀ le pè wé:

* Ìṣe ohun ọ̀na fún àkókó tó wùjú
* Ìse ohun ọ̀na nípa olùdúpilẹ́ kan
* Ìse ohun ọ̀na tí ó ṣe pẹlu ìlera, ríròbìnrin, àti ìgbà díẹ̀

Bímọ̀, àwọn ònílùfẹ́ náà gbọ́dọ̀ máa ń lò ìse ohun ọ̀na láti ràn wọn lọ́wọ́. Àwọn ohun èyí tí ó nípa ìgbésẹ̀ le pè wé:

* Ìṣe ohun ọ̀na fún àkókó tó wùjú
* Ìse ohun ọ̀na nípa olùdúpilẹ́ kan
* Ìse ohun ọ̀na tí ó ṣe pẹlu ìlera, ríròbìnrin, àti ìgbà díẹ̀

Bímọ̀, àwọn ònílùfẹ́ náà gbọ́dọ̀ máa ń lò ìse ohun ọ̀na láti ràn wọn lọ́wọ́. Àwọn ohun èyí tí ó nípa ìgbésẹ̀ le pè wé:

* Ìṣe ohun ọ̀na fún àkókó tó wùjú
* Ìse ohun ọ̀na nípa olùdúpilẹ́ kan
* Ìse ohun ọ̀na tí ó ṣe pẹlu ìlera, ríròbìnrin, àti ìgbà díẹ̀

Bímọ̀, àwọn ònílùfẹ́ náà gbọ́dọ̀ máa ń lò ìse ohun ọ̀na láti ràn wọn lọ́wọ́. Àwọn ohun èyí tí ó nípa ìgbésẹ̀ le pè wé:

* Ìṣe ohun ọ̀na fún àkókó tó wùjú
* Ìse ohun ọ̀na nípa olùdúpilẹ́ kan
* Ìse ohun ọ̀na tí ó ṣe pẹlu ìlera, ríròbìnrin, àti ìgbà díẹ̀

Bímọ̀, àwọn ònílùf

Ọpọ̀ àmúṣùn ìfọwóyé ní orísiríṣi ọrọ̀. Ìgbà díẹ̀, wọn lè máa ń ṣàkóso ohun tó wà láínú ara ẹni, bíi ìdáná, ìṣòro, àti ìṣe. Àmúṣùn ìfọwóyé le sì jẹ́ ọ̀kan ninu awọn orísiríṣi ọrọ̀ tí ó máa ń ṣàkóso ohun tó wà láínú ara ẹni.

Bii o ṣe lè ràn án lọ́wọ́:
*** Ranti pé iwọ kò nìkan.**
*** Ìgbòkègbodò yìí ń ràn ẹgbẹ́ lọ́wọ́.**
*** Jọ̀wúrírẹ̀ àti ìṣàlàyé le ṣe ọpọ̀ èdùn.**
*** Ranti láti ra irúfẹ́ sí ara rẹ.**

Ìròyìn:
*** Ìgbà díẹ̀, awọn orísiríṣi ọrọ̀ máa ń ṣàkóso ohun tó wà láínú ara ẹni.**
*** Àmúṣùn ìfọwóyé le sì jẹ́ ọ̀kan ninu awọn orísiríṣi ọrọ̀ tí ó máa ń ṣàkóso ohun tó wà láínú ara ẹni.**
*** Bii o ṣe lè ràn án lọ́wọ́:**
*** Ranti pé iwọ kò nìkan.**
*** Ìgbòkègbodò yìí ń ràn ẹgbẹ́ lọ́wọ́.**
*** Jọ̀wúrírẹ̀ àti ìṣàlàyé le ṣe ọpọ̀ èdùn.**
*** Ranti láti ra irúfẹ́ sí ara rẹ.**

THE CENTURION — Ìṣe Centurian papẹ̀ C-28 ti a ṣiṣẹ́ fún ìdàgbádò láti ohun ọ̀nà.

Ìfọ̀rọ̀nwà fún ìlera ní àkókò tó dára ju mẹ́ta, láìtáleyìn bí, bí, èmi, àti kímọ́ rii rá. Gbogbo wọn yóò ṣee ṣe láìsán ohun tí ó máa ń ṣàlàyé ọ.

Kíni ohun ti ìfọ̀rọ̀ná náà ń ṣàpín?

Ìṣe.	Ilẹ̀-ìṣe ọ̀nà.	Ìṣe ìtọju ààyá tí ó máa ń ṣiṣẹ́ láìsán ìfaramọ̀ràmìn.

Ìdáálùrere ti yàán láìsán / ìṣàkóso èyìn.	Ìdánimọ GABA – alkoholi ṣíṣẹ ìgbàjẹ́ àìyẹ̀wò tí ó kìí ṣe pàtàkì. Fún ọ̀pọ̀ bíbá ìlúfẹ́ tó ní ìsòro gígùn, èyí jẹ́ ohun ìdánimọ kan tó le ṣiṣẹ́.	Ìṣàkòkò (lọ́wọ́ ní gbogbo ọjọ́, kò sí ohun tó le ṣe àìsí). Ìṣe ìgbéyè – ìṣe tí ó ṣẹ̀dá ìpinnu GABA lárí ara, kò sí láti gbé pẹlu ohun tí ó wà láwọn. Ìtọju ọ̀nà aláìkòkò (yóò sìfẹ̀ àlàálà ní ojíṣẹ́). Àgbègbè. Magnesium. Ìṣe náà jẹ́ lóòrùn àti lójúmọ̀ – kò sí láti ṣiṣàyàn fún ìṣẹ̀lẹ̀ kan nìkan.
Ọpọ̀rọ̀ àti ìdàgbádò.	Iparun endorphini pẹ̀lú ṣiṣiṣi ìdánimọ̀ ọ̀pọ̀. Ohun alámùtẹ́ rírá ilé ìfọwọ́kan àti ṣe àkókòkó, ó sì mu ìfarayemo, ìgbádákùnrin, àti ẹmímí ìṣọtẹ́lẹ̀.	Iwọ kò ní láti di ọ̀pọ́níbí bí ó ṣe pàtàkì pé ohun tó máa ń ṣẹ́ kí o ràn án lọ́wọ́ – ìgbà díẹ̀, apá iyán jẹ́ láti ṣàlàyé. Àwọn ẹgbẹ́ tí wọn ní ọ̀pọ̀ àárìn méjì, àwọn ọ́kọ̀ ìgbíní, àwọn ọmọ ẹgbẹ́ tí ó ń gbé ayò. Ifọrọwọ̀ṣe (láti ṣe pẹ̀lú ìrètí) yà án oxytocin. Àwọn iṣẹ́ – ṣíṣàyánfún fún àwọn ènìyàn — nípa ohun tí ó máa ń ṣiṣe, ó sì mú endorphins àti ọmọdé lọ́wọ́.
Ìfarayìn àti ìṣàkóso.	Ìṣàdúpínì àti ìṣàtẹ̀lẹ̀ tí ó ní ọpọ̀ àgbáyé. Ìsùn jẹ́ ẹmi, pàtàkì nínú igbà fúnrọ̀n. Èyí jẹ́ ohun tó wà láyè. Ó jẹ́ ìṣẹ̀lẹ̀ kímíkà tí ó ṣiṣẹ́ lórí ọ̀nà.	Aaye dopamín ọpọ̀ nípa ìṣẹ́lẹ̀: ìdániloju ti o tóbi, ipa lára àwọn ohun elere, iṣe tí ó ṣe pataki fún ẹgbẹ́, àti èrò pẹ̀lu ìfọkànsìn. Kí ó ṣèdé, ohun kan nìkan kàn nípa ìdániloju ti o tóbi tí ọ̀tẹ̀tàn le ṣẹ̀ṣẹ́ – nítorí náà, a nílò àwọn orisun ọpọ̀, kíjúkòjú.
Ọrọ̀ ìṣàlàyé àti itọsọ̀tọ̀ láti fi ara hàn.	Ìfúnrìn náà lẹ́yìn ìṣẹ́ kò jẹ́ láti ṣe pẹ̀lú ilọwọ̀ ọgbọn. Ó jẹ́ nítorí àmójú kan — ọjọ́ náà ti pari, ó yẹ kí o ṣèdáfún, àti pé iṣẹ́ rẹ le parí.	Ìṣe náà yẹ kí ó ṣẹlẹ̀ nígbà kanna, ní ibi kan, ṣùgbọ́n pẹ̀lú ohun tó wà nínú rí. Lóòtán ọrọn tí kò ni alkọhọl (orí òmi ti o jẹ́ ìṣan, tèe àwọn èébì, títàn tí kò ní alkọhọl). Ìṣe kukuru láti ṣe ìgbàpè. Ori ó yẹ kí ó gba ìfàyẹ̀yìn náà; òun kìí ṣe pàtàkì fún alkọhọl tí ó wà nínú ìfàyẹ̀yìn náà.

Ìṣe GABA ti o jẹ ayé fún ìdárayí láti ran án ní ìsùn ọ̀kà.

THE CENTURION – Gbe agbára ìṣàtúnwájú láti ṣíṣe ìrètíṣe ọ̀rà ẹya.

Ìṣẹ́ ìdàgbádò ti ìjọ̀ṣepọ̀ Sage – àti ìdàgbádò láìsán, tí ó jẹ́ pàtàkì, bíi kìí ṣe nígbà gbogbo, ọ̀nà ìṣẹ̀lẹ̀ Sage – ńláti nípa ṣíṣe orísirísì ayé tí yóò pèsè ìpọ̀nmọ̀ láti àwọn ọna tó wà léyìn rírín. Kí ó má ṣe pàtàkì láti mú ìwà ìgbádùrò kúrò. Ìṣẹ̀lẹ̀ yìí nípa ṣíṣe ọ̀nà ìdárayé inúbọ̀ tí kò ní láti lò ohun tó jẹ́ àpọnlá fún rírín.

- Ìṣe ìtànjẹ àkóso ọ̀na ìrànlọwọ́ tí o yẹ kí a ṣe ní gbogbo ọjọ́, fún ìgbà kéré jùlọ ti mẹfa ìsẹ́pínu. Kí ó má ń ṣe bí ohun tí a fẹ́ ṣe, ṣùgbọ́n bí ohun tí àànìtàn biolojíkì rírí láti ṣe. Èyí ni ohun tó ní ìdánimọ̀ GABA lójú ara ti ohun tó jẹ́ pé alákàábá ń sá. Protocol 04 (Dharma Recovery) nínú ìwé ìtànlẹ́ gíga náà ni àkọsílẹ̀.
- Ìṣe ìsìn náà tí ó pọ̀ nípa ọ́rọ̀, nílòlákókè láé àádùn, jẹ́ kí o ṣe èyí nílé kérójú ọ̀ṣẹ̀ kan. Ípari BDNF tí a ṣiṣe lápapo nítorí ìṣe ìsìn náà jẹ́ ohun pàtàkì tó máa ń mú àgbára láti rírò fún ọkan tí ó ti jáde nípa ìwọn. Ìpari endorphin náà tún ṣiṣe láti ṣe pọ̀ sí èrò opioid/endorphin. Èyí kò jẹ́ ìṣẹ̀lẹ̀ àgbéyè, ṣùgbọ́n ọ̀na tó dára jùlá tí ó kò ní ohun tó máa ń ṣiṣe láti rírò fún ọkan tí ó ti jáde nípa ìwọn.
- Ìṣe àwọn ere tó ní ìdánimọ̀ràn gidi. Ipò "flow" jẹ ipò GABA ti ara – itoju pupara ninu iṣẹ́ tí o nláti mú kí ọkan ríran yàtọ, ó sì ṣe pẹ̀lú bíi àwọn èyí: fifun ìbánijẹ́ lójú sí iṣẹ́ náà kíjá láti dípò nípa ohùn. Ìwé, orin, ere adìtí, ṣíṣẹ, gbé. Àkọsílẹ̀ lọ́wọ́ kíjá àmìdí ìdánimọ̀ràn.
- Ọmọ ẹgbẹ́ gidi. Kò sí ohun tí wọ́n ń ṣiṣe fún ìfarabalẹ̀. Kò sí agbọ̀rọ̀sọ̀ ọlọ́gbọn. Asọpọ̀ láàárín àwọn ènìyàn nílé, pẹ̀lú àwọn tí ó mọ ipo rẹ lójúmọ̀, pé o le ṣíṣe ohun kan laisi fún ìfarabalẹ̀. Èsìn àti ọ̀nà tó ń ṣiṣẹ́ tí álùkòó ṣe nífẹ̀ máa ń daabobo si ohun tó wà nílé yìí. Àwọn agbọ̀rọ̀sọ̀ méjì-nlá ti o mú ìgbési ayé fún ọpọ̀ àwọn ènìyàn—àti pé Protocol 04 ati Protocol 08 ti Compendium rẹ̀ wá láti ṣàkoso ohun tó ṣe pataki nípa bí a ṣe le ṣiṣẹ́ pẹ̀lú agbọ̀rọ̀sọ̀ fún ìgbési ayé.
- Ìṣàjú ìgbési ayọ̀ ní àkókò kan. Kìí ṣe nítorí ohun èyí. Ìpínlẹ̀ tí ó kere jẹ́ 20 míìnǔ lórí ọjọ́. Àwọn iwọn cortisol ti ẹya ara tí ń sáré pípẹ sí i, wọ́n ṣàjí láìsán ìṣòfún ní àwọn ibi ayé, bí ó ṣe ṣe lílé kúrò nínú àwọn ibi ilé gíga tàbí inú.
- Ìṣẹ́. Ìṣe àwọn èyí ti o jẹ́ láti ran ọ̀kanjọ bíi ẹni kan lọ́wọ́ ṣíṣe awọn ìlera tí ó ní ìdánimọ, ìfarabalé, àti ìtókù nígbà yìí, kíkún àti fún ọ́n ní ìrànlọwọ láti jẹ́ olúòrà nínú ayé, èyí tí ohun tó ṣe pẹ̀lú ìmímú àti ìfarabalé tí ògójì ṣíṣe. Àwọn ènìyàn ọ̀pọ̀ nípa ìgbà díẹ̀ tó wà lórí ọna ìdárayí láti lò ògójì tún mọ̀ pé ìṣẹ́ jẹ́ ohun tí ó le ṣe àkóso bíi ẹni kan fún ìwà ilé tí wọ́n rí.

Ọdundi 7 – Gbigba ìlera pẹ̀lú àwọn ohun elo ti o ṣeṣe: Lúùsì ọ̀na rẹ.

Iṣẹ́.	Iṣe.	Ọpọ̀ àmìrà.	Alàálùfá kan.
Iṣatupa ọrọ-ìlú (lára ọjọ́ 0 sí 7, bíkí ó jẹ́ pé òun ní ìdánbalétàn ara).	Ọmọ-ọ̀ṣùṣẹ́.	Ilé-ìṣe. Gige giga. Itimọ̀ àgbélébù.	Ìṣe ìṣàkóso "Recovery Kernel" kò bẹ̀rẹ̀ níbẹ́. Ìṣẹ̀dá àmúgbélé ọrọ̀ bẹ̀rẹ̀ níbẹ́. Lẹ́yìn tí o bá jẹ́ láìsán ìwọn, padà sí fíríbín yìí kí o bẹ̀rẹ̀ ní ìgbàpè pé "Biological Foundation".
Iwájú-ìlọ̀pọ̀ (Ọjọ́ 1–14)	Protocoli 07, Protocoli 09, Protocoli 17, Protocoli 18.	Ounjẹ àìní tí ó ṣe pataki ní ìṣàjúkọ, thiamine, magnesium, ohun èyí tí ó máa ń mú kí ẹlẹ́wa sùn, atilẹba inu.	Thiamine ni ọjọ́ 1. Magnesium ni ọjọ́ 1. B-complex gidi ni ọjọ́ 1. Wọn kò jẹ ohun ti a le ṣe àìsí. Ohun elo tí ó ní ìdániloju kíkún ayé kókó bẹ̀rẹ̀ ìṣàgbá láìsán ohun tí ó wùlò fún rí. Protocol 18 (ọjà) àti Protocol 09 (akoséjé ti ọ̀nà abẹ́ àti orí) jẹ́ awọn protocol pípèjúfún Volume I fún ìṣàgbá láìsán ohun tó nmu.
Imawo Genomu (Ọsẹ̀ 1–4)	Ọdundi 15 (Compendium), Iṣiro 11, Iṣiro 12.	GABRA2 aseyìṣi, OPRM1 fún ìràkúdò tó yẹ fún Naloxone, COMT ìlànà, MTHFR.	Ọpọ̀ àwọn ìṣé gíjí tí ó ní ìyán ọfẹ́ GABRA2 àti OPRM1 A118G jẹ́ àwọn ohun èlò gíjí méjì tó ṣe pàtàkì jù, nínú àwọn ohun èlò gíjí tí a ń lò fún ìdágbádò láti máa ń lò ọ̀sìn wọ́n láti ṣèṣé ìtọ́pá ìwàrá. (Ìpari ìyán, ìdábà náà). Ṣé ìdámúrà rẹ nílé ohun tí ó ti dé.
Ọpọ̀ GABA (Oṣù 1–12).	Iṣe 04, Iṣe 01, ìdárayí láti ṣàkóso ìfẹ̀, Ojúọye 4.2 ti ìwé ìtọsọna yìí.	Ẹ̀ṣù GABA, ìdáná ìlẹ̀, ìṣe ìtànimọ̀, àti ìṣe láti ṣàkóso ọ̀nà ìmọ̀rámú.	Báyìí, níbíjú ìgbàtẹrùmọ̀ tí a máa nṣe fún ohun tó jẹ́ ọ̀nà àti cannabis, ṣí iṣàkóso GABA ni apá bíológíkí pàtàkì kan láti rírò fún ìfarabalẹ̀ ti ohùn. Ìyàtọ̀ náà ni pé ó jẹ́ èyàn tí o pèsè jùlọ àti ọ̀na tó ṣe pataki jùlọ láti ṣíṣe ìfarabalẹ̀. Gbogbo ohun mîì yóò wáyé nínú rírò yìí.
Àṣà àti ìdánimọ̀ ayé (Ọsẹ̀ 2–12).	Protocoli 02, Protocoli 05, Protocoli 06, Protocoli 08, Protocoli 13.	Iṣatupin ìdánimọ̀, ṣiṣayẹwo ayika, fifiranṣẹ àkóso, iṣe ààpilẹ́yìn.	Ìpádàgbò láti ohun ọ́kàn sí awọn alakara benzodiazepine jẹ ìṣe ìṣábùrọ̀ tí o pínjú julọ ní àwọn ìṣẹ̀lẹ̀ tí a ń ṣe fún àwọn ènìyàn tí wọ́n ń ṣàkójúpọ́. Lára ìwé ìforukọsilẹ 02 gbọdọ wá lára rí. Ìpádàgbò sí cannabis tun jẹ́ ọ̀nà kan tí a máa n gbé, pàtàkì fún àwọn tí wọ́n ń lò ohun ọ́kàn pẹ̀lú ìbániję. Sọ awọn èyí tó lè ṣẹlẹ̀ nípa ìpádàgbò náà lọ́wọ́ láti fi yé wọn ká títí ó máa ba ṣẹlẹ̀.
Ọpọ̀ àti	Protocoli 07,	Iṣiro iṣẹ́ àárin, NAC,	Ṣe àìtẹlèṣẹ̀ fífọ́ láàárín ọsù kọkàn,

ìṣàlàyé ara (Oṣù 1–6).	Protocoli 18, awọn ohun elo ti o ṣe iranlọwọ fun ẹyin (Ojúṣe 4.4).	silimarin, TUDCA, fosfatidilkolini.	ọsù mẹta, àti ọsù mfún ni ìgbà tí o bá ti yíyàn fún ìwọn ọsù kan. Ìpàá òun jẹ́ ọkan ninu awọn èèye tó lè ṣe ìṣàlàyé lórí ẹrò—ìdánimọ̀ pàtàkì le ṣere pẹ̀lù, pínpín láti àwọn ìtànjú ti ó pípẹ́, nígbà tí o bá ti yíyàn. Ṣe ìtírí sípa. Ẹ̀yin òun yìí. Ọrọ̀ náà.
Idánitánta àti itumo (Oṣù 2–12).	Protocoli 20, Protocoli 21, Protocoli 23, C-28	Imúṣi ìdánimọ̀, ara ti o jẹ́ ònídé, apẹ̀rìkọ̀ ilana.	Ìṣàdídínú láti lóòrùn jẹ́ ọ̀kan lára àwọn ìfọkànbalẹ̀ tí o le pèsè púpọ̀ pẹ̀lú ẹni, – 'Mo jẹ́ ènìyàn tí o máa ń lò ohun tó dáàmú.' Fún àwọn tí wọ́n ti lóòrùn fún ìgbà pípẹ́, láti rí i pé wọn kò ní lọ sí ohun tó dáàmú, ó jẹ́ dípò láti ṣèdá ọ̀rọ̀ kan tí kò ní àníféẹ̀. Iṣe 20 (ìṣèdá ọ̀rọ̀) ṣe pàtàkì.
Iṣẹ́ àtijọ (Oṣù 6–24+).	Protocoli 24, Protocoli 25, C-28, C-31	Iwọn ipa, atilẹyin ọgba, ìdánimọ̀ràmìn náà ti de nípa ohun tó ṣe pataki.	Ìpari ìdánimọ̀ tí o ṣiṣẹ́ ní ọdun keji léyìn tí ẹni kan bẹ̀rẹ̀ láti máa ń gbé ara rẹ̀, a le ṣe àpilẹ̀kọ̀ sí rí ní MRI, àti pé ó jẹ́ ohun pàtàkì. Ènìyàn tí o fòwó́ sí ìṣàgbá ọna ṣókèéré ní óṣù kọkọ́ le máa ń ṣe pípẹ́ àti ilé-ẹ̀rọ kan—pípẹ́, àti lái máa ń ṣe—láti gbé ara rẹ̀ ní óṣù méjìdínlọgbọ̀n. Èyí kò jẹ́ ohun tí a n sọ fún ìlera. Ó jẹ́ ìrànlọwọ́ díẹ̀ tó ṣe pàtàkì jùlọ fún ìṣàgbá ọna ṣókèéré tí àwọn èyí ti ń ṣiṣẹ́ ní ara.

Ọnà 8 – Àpòpọ̀ Ẹsan.

Iṣẹ́lú ìwọn ọrọ̀ jẹ́ ohun ti o ní ìdánimọ̀ tó lágbára julọ ninu gbogbo awọn iṣe àìsójú fún ìtọju pẹ̀lú àwọn ọgbin. Àwọn ọgbin tí ó wà lórí náà kò máa ń lo wọn, àti pé àwọn iwadii ṣànyan pe níbíjú ìdánimọ̀, èrèkùnrin tó kéré ju 10% ti awọn ènìyàn tí ó ní ìṣẹ́lú ìwọn ọrọ̀ tí ó le láti gbé àwọn ọgbin wọnyí náà. Èmi yìí jẹ́ ìdírò ìtọju tí o n mu ìgbàjáde dé.

Gbé apakan yìí sọ́dọ̀ dokítà rẹ. Bẹ̀rẹ̀ sí láti béèrè nipa àwọn yí díẹ̀. Àṣa ìgbádìjáde Recovery Kernel ati ohun eléyí ti a lo fún ìwòrán, kò ní ṣíṣe ìṣòkan—wọ́n jẹ́ tí wọ́n ṣe apẹrẹ láti ṣiṣẹ́ pípẹ́.

Ọgbin ti FDA fìyànifẹ́ fún ìfẹ̀rín ọti.

Ọgbin.	Ìtọsílẹ̀.	Iboohun ọmọde.	Àkójópìn àti awọn ìrírí tí a nílò láàrin ìṣe ìtókun àti ìwífúnní.
Naltrexone (ti a fi sin ọ̀nà ohun tó jẹ, tàbí ìtẹ̀jì òṣù kan / Vivitrol).	Ọpọ̀ àmúṣùn opioid — o ṣe ìdáadára ohun ti a máa n fi ṣẹ̀dà sí láti gbé ìfẹ́rìní ọ̀nà tí ó nípa alákòóòlù, kíkún ìfẹ́ èyí àti ohun tó ń mú ìfarayìn.	Ọpọ̀ àmìrà ìdánimọ̀ tó ṣe pataki; ti a gba nipasẹ̀ FDA.	Ọmọrẹ́ OPRM1 A118G ni ipo ti o jẹ ki abimọye pupa – o le ṣe iyipada ti o ga ju, titi di igba mẹta. Bítí o mọ pé ọpọ̀ rírẹ̀ OPRM1 A118G wa ninu ẹ, naltrexone yàtọ́ jẹ́ ohun eléyì tí ó ní ipa ti o ga julọ. Ojúṣe mẹjì kan (Vivitrol) yá mú ìgbà náà kúrò láti ṣíṣàyánfún ní gbogbo ọjọ́. Ìwọn Sinclair — gbigba naltrexone ṣaaju ìgbà gbogbo tí o ba fún – jẹ́ ọna ti a ti mọ̀ pé ó le ṣe àìníràn, fún àwọn tí kò sí láti yíyánfún nípa ohun tó ń mú wọn lọ.
Acamprosate (Campral)	Iṣàdi GABA àti glutamate – ṣe dípò ìpari ìtójú tí o pọ̀ ní ọrọ̀ ohun tó máa ń ṣiṣe nínú àkànlẹ́ àti PAWS; dípò ìwéradì tí a fúnra.	FDA ti jẹri; ipa pataki ninu awọn ilara Post-Acute Withdrawal Syndrome (PAWS).	Wọ́pẹ́ fún àwọn tí ó ní ìdánimọ GABA-deficit (GABRA2 pípẹ̀), àti fún àwọn tí wọ́n rírá jùlọ ninú PAWS. O máa ń ṣàkóso láàárín ọ̀mìnira —kò ṣe ìṣe pàtàkì ní inú ẹyin, èyí sì jẹ́ ohun tó dára ní àkókó ìsọ̀rọ̀ fún ìwọn ọti, bíi náà tí ó máa ń ṣàkóso iṣẹ́ ẹyin. Kò ṣe ìdágbádò pẹ̀lú àwọn ohun eléyí ti a n lo láti ràn án lọ́wọ́ nínu ìṣe ẹyin. Bẹ̀rẹ̀ síi bí ó ti ń ṣẹ, tàbí léyìn náà.
Disulfiram	Ìdáálà ALDH2 – ṣíṣe	Ìṣe ìdáájú àìtí	Ìwọ yîì ṣiṣẹ́ nípa lílùfẹ̀ fún ọ́n

(Antabuse)	ìfọwọ́sí àkísí àtògún, ó sì mú kí ọ̀pọ́n ibi òun, ìgbàjúmọ̀, àti èèṣì ríní máa ń wáyé bí oríṣiríṣi álùkọ́ bá ti jẹ.	òun; ṣíṣẹpọ̀ nígbà tí a ṣe ìrètíṣẹ̀ṣiẹ́.	láti gàn-an lọ́wọ́, àti pé a máa ṣe ìpàá múmú sí ohun tí ó ba ṣẹ. Ó ṣẹ́rìgbé jùlá bí oríṣiríṣi náà ti àkójópò rẹ̀ wà (pẹ̀lú ọ̀kan, òmìnira, tàbí ètọ́). Kí ó ṣe pàtàkì fún àwọn tí wọn ní ALDH2*2 — wọ́n tì jẹ́ pé òun náà ti ní ìdáni ìṣírò acetaldehyde; disulfiram yóò mú ìdáni náà di èrù. Ó gbàdúra láti ní ìfọwọ́ṣe pàtàkì fún ìgbàpín, bí oríṣiríṣi náà ṣe máa ń ṣẹ́ ohun tí ó le pèsè àlàyé.
GLP-1 awọn ohunṣe (semaglutide, tirzepatide).	Dàpari ìfẹ́ fún ọti nípa àtìgbàyọ̀ dopamine àti ṣiṣe iyipada awọn eré àmúpẹjá. Àwọn èdè àkọsílẹ̀ láàrin ọdun 2025–2026 fihan ìdánimọ́ 50–60% ní àwọn ìgbà tí a ń nù.	Ọpọ̀ àwọn ìranlọwọ ti n ṣiṣe, àti pé awọn idanitimo ọrọ-ẹ̀mí náà ń tẹsiwaju ní ọdún 2026.	Ìṣẹ́ ìdánimọ̀ràmá tó ṣe pataki jùlọ ní àwọn ọpọ̀ àsàyàn fún ìtẹ̀lé ohun tó dáhùn tí ó ṣiṣe ní ọpọ̀ inú ọdún. Ìgbà díẹ̀, ríní náà lè dípò ìfẹ́ ohun tó dáhùn — ìlera láti ní ìfẹ́ ohun náà— kíjú ìlànà tí ó ṣe pataki, kíjú bí ó ti ṣe pàṣẹ ìyàtọ̀ kan lẹ́yìn tí ohun náà bá wà. Fún àwọn alákòbèré tí ó ní ìtẹ̀lé ohun tó dáhùn àti àìníràn ọjà, èyí lè ṣàkóso àwọn èyí méjì nígbà kan. Ṣe ìgbésẹ̀ pẹ̀lú dokítà rẹ.
Gabapentin.	Ọ̀ṣùn ọrọ̀ tí ó ṣàlàyé GABA – rírá ìgbà ìfẹ́ àti PAWS; ṣe pataki fún ìwòtîirán àti ìbániję.	Ọmìíràn – kò ṣe àmìdí ìwọn ọrọ̀; ìmúdúpín tó pèsè fún ìfẹ̀yìnṣẹ́ ohun.	Wọ́pẹ́ fún ìdàgbádò PAWS (Post-Acute Withdrawal Syndrome) àti ọ̀wọ̀nà ní oṣù kọkànlá 1–3. ÀÀLÁYÈ: Gabapentin lè ṣípa ìbániję, pàtàkì nínú àwọn ènìyàn tí wọ́n ti ní itan ìbániję. Lọ́wọ́lọ́wọ́, lo rẹ̀ sílè ayé àti pèsẹ̀ tó ṣe pataki láti ṣàkoso, àti pé ònítòjú yóò tún ṣe ìtùnwójú. Àwọn tí wọ́n ní ìpinnu GABRA2 tí ó jẹ́ ọ̀pọ̀rọ̀ le pàápá jẹ́ kí wọ́n rẹ̀, ṣùgbọ́n wọn sì lè jẹ́ ẹlẹ́gàn fún ìṣe ìbániję – ṣe ìtùnwójú nípa wọn.

Ọrọ̀ ipari.

THE CENTURION: Èti ìrètí tó yan ifiàmọ̀ kò ṣẹ́, ṣùgbọ́n ó ń ṣàkóso ọran gidi, ṣùgbọ́n nípa ọna tí ò yẹ.

Ọpọ̀ GABA tí kò lè dàmú. Ọpọ̀ endorphin tí kò lè ṣàlàyé ìfarayìn ọ̀rẹ́ láìdé. Ọpọ̀ dopamine tí kò lè rí ìṣọ̀tẹ́lẹ̀ tó pọ̀ ní àwọn ohun tí wọ́n n gbé lórí ọjọ́. Ọpọ̀ methylation tí kò lè ṣàlàyé serotonin tó pọ̀. Wọ̀nyí kìí ṣe àìníràn ara. Wọ̀nyí ni ìdánimọ̀ bíólójí – pàtàkù, gènetíkì, àti pé a le múlẹ̀ rírí.

Ìfọ̀rọ̀ná náà ṣiṣẹ́ fún àwọn ìdánbalétàn yìí. Lára ọdún, jùbójúmó ọdún, ó ṣe àṣìyàtá fún wọn. Àṣìyàtá náà jẹ́ otí. Ṣugbón, ó ń pa gbogbo ohun tó wà lórí ilé.

Ìwọn ìṣẹ́ tí Recovery Kernel nfunni ni ọ̀na ṣiṣẹ́ kan, ti o yatọ – o jẹ ki iyara, kò ṣe àìkà, ó sì nílò ìṣe lórí ọjọ́ lọ́wọ́, atilẹyin bíológíkì, agbaye, àti akoko. Ṣùgbọ́n, ọ̀na ṣiṣẹ́ yìí kò máa jẹ́ ohun tí ẹru náà nláti ṣe. Kí ó kò sì yí ìrírí ayé rẹ sí ibeere kan nikan: bí wón ní a gbé omi náà fún ọ.

Ọnà ti o fọwọ́lẹ̀ ṣe pẹlu rírí ara le pada. Awọn ọ̀na GABA pada si ipò ilera. Èsìpùn serotonin pada. Ẹran ìdáná ṣiṣe pada. Aabo abará ti o buru le mọna, – kò jẹ gbogbo wọn, ati pe kò máa ba ṣe iyara, ṣugbọn ni ọna ti o nifẹ. Iṣẹ́ràn ọ̀nà ìmọ̀ ti o fọwọ́lẹ̀ ṣe pẹlu le pada, nigbagbe, o le jẹ gíga ju ipò rírí ara ti o ba wa tẹle ṣaaju iṣe fọwọ́lẹ̀. Èyí nitori awọn ohun elo ti a ṣiṣẹ́ lati mu ilera wa – ìgbàfún ọ̀wọ̀n, ẹ̀mí, ounjẹ, iséṣiṣẹ́, ati ìṣírò – wọn ń ṣiṣẹ́ láti ṣèdá ọ̀nà ìmọ̀ ara ti o le ṣe ohun diẹ sii ju ọ̀nà ìmọ̀ ti o ba wa tẹle ṣaaju iṣe fọwọ́lẹ̀.

Ìṣe ìtọju "Recovery Kernel" ni a ṣẹda fún àwọn ènìyàn tí wọ́n nílò ọ̀pọ̀ àkíyesi tó ṣe pataki jù, kánláàrí ọ̀pọ̀ tó ń jẹ́ ohun ìṣe. Nísẹ̀yìn, o nì pàtàkì náà, ẹrù kan tí ó fún ìwọn ọ̀nà tó ṣe pataki fún ìtọju àìnílòra ti a ní.

Ọpọ̀ àkójopọ̀ náà tìrán sí ìwífún nípa ohun elo kan. Lọ́dọ̀ rí, ṣíṣe èyí:

* Ṣẹ̀lúṣi ìtànranná.
* Lára ọ̀pọ̀ àkójopọ̀ náà, wo ohun elo tí ó ṣe pàtàkì.
* Ọpọ̀ àkójopọ̀ náà ní orísiríṣi ìwífún. Ṣe ìtànranná láti rí wọn.

[Ìwífún]

Ìgbòkègbodò yìí lè jẹ́ ọ̀fìn fún ẹni tó ń ṣiṣẹ́ pẹ̀lú ohun elo náà.

— — —

Ráàmù ìforukọsilẹ̀ gidi ti "Recovery Kernel Complete Centurion Compendium" fún ohun elo gbogbo tó ṣe pataki.
Crisis: call or text 988 | Emergency: 911 | SAMHSA: 1-800-662-4357

⚠ AWỌN ÀWÓÒRÙN ÌDÁRÁYÍ – KÍKẸ̀ ÈYÍ Kò ní ṣe ìṣẹ̀lẹ̀ àjọlá.
Bii ni a ṣe le pada si aye ti o mọlẹ lati ọrọn pẹ̀lú ìṣiṣe "Recovery Kernel" | Ojúṣe kan lára àwọn ojúṣe tó ṣe pataki fún ohun tó jẹ́ ọ̀kan.